

ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ ЖЕНЬШЕНЬ

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СПЕЦИИ

☀ ПРЯНОСТИ

🌿 ПРИПРАВЫ



SHOUT **IT**
SHARE



Annotation

На полках вашей кухни притаилась целая аптека. Разнообразные приправы, которые мы ежедневно используем, не только ароматны и вкусны, но и обладают целебными свойствами. Среди них вы найдете средства от простуд и желудочных колик — сотни болезней можно предотвратить и даже вылечить с помощью ванили и перца, тмина и шафрана. Щепотка корицы и имбиря, бутончик гвоздики и несколько ягод барбариса работают в организме как молодильные яблоки. Вовремя заваренный чай с бергамотом или настойка зубровки предупредят бронхит. Упорная стафилококковая инфекция потребует меньше антибиотиков, если в рацион ввести иссоп. Вы не знали об этом? Поместите эту книгу в свой кухонный шкаф, почаще заглядывайте в нее и используйте специи не только для улучшения вкуса и аромата ваших блюд — и будьте здоровы!

- **Виктория Карпухина**



- **Приправы в каждой кухне — армия здоровья**

- **Немного нескучной теории**

- **Иммунная система, антиоксиданты и здоровье**



- **Зачем нам иммунитет?**

- **Окислительный стресс**

- **Антиоксиданты и иммуностимуляторы**

- **Как измерить здоровье**

- **В чем сила специй, приправ и пряностей**



- **Антиокислительные свойства пряностей**

- **Антиокислительные свойства некоторых других продуктов**

- **Почему приправы обладают антиокислительными свойствами**

- **Другие полезные свойства пряностей**

- **Очищение за обедом**

- **Мозг и нервы**

- **...и многое другое**

- **Целительные специи, приправы, пряности**

- **Аир**

- **Анис**

- **Аннато**

- **Асафетида**

- Бадьян
- Базилик
- Барбарис
- Бергамот
- Боярышник
- Ваниль
- Гвоздика
- Гибискус
- Горчица
- Джонджоли
- Дягиль
- Зира
- Зубровка
- Имбирь
- Иссоп
- Калган
- Каперсы
- Кардамон
- Кассия
- Кервель
- Кориандр
- Корица цейлонская
- Кунжут
- Лавр
- Лук
- Майоран
- Мелисса
- Muskatный орех и мацис
- Мята
- Огуречная трава
- Орегано
- Пажитник
- Пастернак
- Паприка
- Перец
- Петрушка
- Розмарин
- Сельдерей
- Соевый соус
- Тимьян
- Тмин
- Укроп
- Уксус
- Фенхель

- Хрен
- Цикорий
- Чабер
- Черемша
- Чеснок
- Шалфей
- Шафран
- Эстрагон

○ Указатель болезней, специй, приправ и пряностей

Виктория Карпухина

Целительные специи. Пряности.

Приправы. От 100 болезней

Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом

Я удивилась, когда узнала, что «приятно пахнет» и «полезно» — часто одно и то же. Теперь у меня пряные травы, приправы или овощи всегда на столе! Даже на завтрак!

Светлана, 28 лет

Раньше знала, что есть петрушка и укроп. Ну, иногда, еще кинза. Спасибо автору про такой полезный рассказ о других травах и приправах. Научилась делать целебные соусы и всякие смеси с разными перцами, куркумой и прочими специями, от которых вся семья визжит от восторга, а детям и в голову не приходит, что это не только вкусно, но и полезно! А ведь они всегда говорят, что не любят «полезное»...

Тамара Дмитриевна, мать троих детей

Очень настороженно отнеслась к этой книге. Какие приправы, какие пряности! Один вред! Читала вдумчиво, много раз, потом все же рискнула, купила имбирь, базилик, куркуму. Добавила в обед, понравилось, да не только мне, а и мужу моему. Дальше — больше, теперь выискиваю разные приправки в магазинах да на рынках. Вкусно, да и настроение лучше, и болячки всякие меньше беспокоить стали. Только всех предупредить хочу: меру не забывать. Хорошенького помаленьку! Тогда и польза будет, и удовольствие.

Варвара Степановна, 73 года

Простыл я както в командировке, лежу в гостинице, делать нечего, телевизора нет, кроме этой книги,

распечатку которой мне дал сосед. Ну и начал читать. Увлёкся, честно! А когда домой вернулся, пельменей пакетных навари́л да приправил их этими спе́циями. Друзья поразились. Теперь я у них главный эксперт, всем советую, каких спе́ций куда положить для вкуса, здоровья и мужской силы.

Вениамин Петрович Бородин, 56 лет

Приправы в каждой кухне — армия здоровья

Это моя вторая книга о целебных приправах и специях, ее появление вызвано реакцией моих друзей — самых взыскательных критиков — на предыдущую книгу.

В семье моей подруги кулинарные традиции бережно сохраняются и преумножаются на протяжении нескольких поколений. Поэтому первую книгу о приправах я преподнесла ей с радостью и некоторым волнением — интересно было, нужен ли искушенному кулинару свежий взгляд на старые приправы?

К моему удовольствию, книжка в их доме стала «буфетной», то есть завоевала почетное место на кухонной полке. И, судя по всему, ее частенько листают, поскольку подруга делится новостями: «Избавилась, спасибо тебе, от поддельного соевого соуса — купила настоящий! Ванильный сахар готовлю, как ты научила!» Для автора такое внимание — это бальзам на душу. Но еще приятней было услышать, что сын подруги, взрослый юноша, сознался: «Высмотрел у тебя пряности для мозгового штурма и опробовал их во время сессии. В самом деле, активизируют голову и вообще бодрят!»

И вот как-то мы дружески сидели семьями на кухне, и наши дети шутили, что надо в моей книжке выделить красным карандашом, какую пряность грызть «для ума» в учебный год, а какую для здоровья на каникулах. А мы, старшие, на веселой ноте подхватили, что еще зеленым надо отметить травы, которые работают, как молодильные яблоки, или, допустим, успокаивают нервную систему. Вот в тот момент я пожалела, что не предугадала подобную необходимость! Пряностей много, они всем нам интересны и как ароматные компоненты блюда, и как проявление живой природы, и как вещественные носители истории, как культурная ценность, наконец!

Но человеку энергичному, занятому или всерьез озабоченному самочувствием все-таки нужна быстрая, легкодоступная и конкретная информация: нервный срыв — успокойся с мятой, устал — вот тебе бульон с гвоздикой, предстоит длительная работа — запасайся бергамотом, переохладился и чувствуешь недомогание — немедленно заваривай гибискус, одолевают болезни и замечаешь возрастные изменения — на кухне есть целая армия специй для восстановления и поддержания организма, специ-антиоксиданты.

Так возникла и укоренилась идея расширения книги и создания ее нового формата. С этой книгой мы будем не столько ублажать организм пряной едой, сколько исправлять наш несбалансированный рацион и любое негативное внешнее воздействие. Помогут нам в этом бесценные дары растительной природы — приправы разных частей света.

Для того чтобы вам удобнее было пользоваться книгой, в конце приведен Указатель, который поможет быстро найти нужные продукты и интересующие вас болезни.

Вкусной и полезной пищи! И не болейте!

Немного нескучной теории

Иммунная система, антиоксиданты и здоровье

Наш организм переживает значительно больше стрессов, чем мы предполагаем. До поры до времени молодое сильное тело справляется с ними, не выказывая внутреннего напряжения. Но с возрастом любое тело сдает свои позиции, поскольку над ним довлеет один из самых упорных и мощных стрессов — окислительный. В лучшем случае окислительные процессы вызывают постепенное старение. В худшем — ранние серьезные болезни.

Зачем нам иммунитет?

Гиппократ утверждал: *«Пища должна быть лекарством, а лекарство должно быть пищей»*. Так вот к пряностям это утверждение относится напрямую: многие из них продаются в аптеке.

В древности пряности выступали как мерило уровня достатка жизни. Сейчас они могут выступить как мерило здоровья: чем разнообразнее ваш выбор, тем легче организму выносить ежедневные нагрузки. Консерватизм в питании следует преодолевать. Как только становится доступной для приобретения новая пряность — изучите ее свойства, она может существенно обогатить ваш рацион!

Иммунитет — способность организма противостоять различным инфекциям, микробам, вирусам, паразитам. Он существует у всех многоклеточных организмов, защищая от чужеродных вторжений на клеточном уровне.

Если иммунитет ослабевает, вы чаще простываете, к вам прилипает любая инфекция.

Недавно ученые доказали, что тестостерон снижает иммунитет — именно поэтому «настоящие мачо» легче подхватывают инфекционные заболевания и меньше живут.

Так что пища с правильно используемыми специями нужна мужчинам в первую очередь. Впрочем, она сможет защитить от различных угроз здоровью также и женщин, и детей.

Окислительный стресс

Окислительный стресс возникает из-за того, что в организме бесконтрольно орудует сверхактивный кислород — **оксидант**. В его молекулярной формуле произошла невосполнимая утрата: в процессе биохимических реакций один из двух атомов кислорода утратил всего-то один или два электрона. Частица стала неполноценной и весьма возбужденной. Ее называют свободный радикал, и она постоянно ищет, от чего бы отгрызть недостающие электроны. Иными словами, что бы такое в организме захватить и окислить. Излюбленной мишенью свободных радикалов обычно оказывается коллаген кожи. Чем больше коллагена попало под раздачу, тем хуже эластичный каркас кожи — так образуются морщины.

Свободных радикалов в организме много. Они не являются ошибкой природы, потому что природа их нацелила на выполнение конструктивной функции, а именно: на борьбу с инфекциями. Бактерии и другие чужеродные организмы — это естественная, природная «пища» свободных радикалов.

Почему же свободные радикалы активно занимают клетки собственного организма, запуская многие патологические процессы: сердечно-сосудистые заболевания, диабет, онкологию? Да потому что бактерии в ходе эволюции проявили удивительную приспособляемость и научились противостоять свободным радикалам. А человеческий ресурс оказался не рассчитан на произошедшее за последние 100 лет резкое ухудшение экологической ситуации, вследствие чего свободные радикалы у нас в организмах не только резко увеличились в количестве, но и набросились на здоровые клетки!

Основной поставщик свободных радикалов — кислород воздуха. Чистый воздух в этом смысле не представляет никакой угрозы, наоборот, процесс насыщения крови кислородом в благоприятных условиях происходит быстро и полноценно.

А вот воздух на бензозаправочной станции, например, за несколько минут отравляет организм свободными радикалами до такого уровня, который 100 лет назад люди получали за несколько десятилетий!

Ткани получают минимум кислорода, зато их атакует максимум свободных радикалов. С таким убийственным коктейлем наши далекие предки бы не справились, организм был не подготовлен. А мы все-таки научились уже какое-то время преодолевать эти жуткие условия существования!

Условия, к сожалению, не изменишь, но увеличивать свою выносливость можно за счет потребления **антиоксидантов**.

Антиоксиданты и иммуностимуляторы

Если существуют оксиданты, значит, должны существовать и **антиоксиданты**, вещества, блокирующие окислительные процессы. А как же можно блокировать окислительный процесс? Единственным способом — отдать агрессивному свободному радикалу электрон и тем самым успокоить его. Частицы, способные отдать электрон и при этом не превратиться в такого же агрессора, как и сам свободный радикал, называют антиоксидантами. Антиокислительной поддержкой для нашего организма служат некоторые витамины, аминокислоты, экстракты многих растений и... специи! Не все, но многие специи и любимые приправы национальных кухонь являются источником частиц-антиоксидантов. Это дисциплинированный экологический десант, который ежедневно становится на пути свободных радикалов.

У антиоксидантов есть и целая армия поддержки — вещества-**иммуностимуляторы**. При любом ослаблении иммунитета действие свободных радикалов активизируется во много раз, и уже совершенно не ограничивается созданием базы для старения организма.

При слабой сопротивляемости клеток свободный радикал нарушает клеточную оболочку и атакует ДНК клеток. Так запускается онкологический процесс. Иммуностимуляторы не способны отдавать агрессору свои электроны, но зато повышают *непроницаемость* наших клеток. О том, что практически все овощи, фрукты, лечебные травы повышают иммунитет, мы догадываемся. А то, что специи зачастую стоят в авангарде иммунной реакции организма, знают немногие. Мы просто по интуиции сдабриваем пищу нужными травами и соусами, радуясь, что она сделалась ароматней.

Как измерить здоровье

Итак, отдельные нестабильные частицы с окисляющими способностями запускают механизм старения, дегенерацию сердечно-сосудистой системы, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона и онкологические процессы. Раньше считалось, что нейтрализовать действие свободных радикалов успешнее всего могут фрукты и овощи. Оказалось, что не только они!

В Балтиморе, США, над проблемой продления жизни

работает серьезное научно-исследовательское учреждение Национальный институт изучения старения. Ученые этого института предложили в свое время принять единицу измерения «**степени абсорбции (поглощения) радикалов кислорода**» — сокращенно САРК. Чем выше этот показатель, тем активней продукт способен связывать свободные радикалы.

Чаше вы можете встретить английское обозначение степени абсорбции радикалов кислорода — ORAC (от англ. Oxygen Radical Absorbance Capacity — дословно «объем поглощения кислородных радикалов»).

Протестировав около 300 продуктов и напитков, ученые получили удивительные результаты. Кроме того, что подтвердился тезис о высокой антиоксидантной способности фруктов, ягод, овощей, орехов, выяснилось, что высокоэффективными антиоксидантами являются витамины С и Е, микроэлемент селен и многие пряности. В частности, такие любимые пряности, как гвоздика, корица, орегано. Они опережают по раскисляющим свойствам клюкву, чернику, землянику, гранаты, киви. До этих исследований, антиокислительной способностью пряностей никто не интересовался, и их роль в диетологии более всего сводилась к улучшению пищеварения.

Однако классификация САРК, как и любая классификация, страдает однобокостью оценки. Она определяет активность антиокислителей по отношению к определенному виду свободных радикалов — супероксидов. А есть еще агрессивные окиси железа, которым универсальный боец гвоздика противостоит активно, а тмин — в меньшей степени. Хотя против супероксидов тмин проявляет отличные бойцовские качества.

Единицей измерения САРК считается самый распространенный антиоксидант, представляющий собой водорастворимую производную витамина Е и аскорбиновой кислоты. Суточное потребление антиоксидантов 3500–4500 САРК. Согласно исследованиям, проведенным в последние годы, средний американец съедает лишь половину этой нормы, а средний россиянин — четверть нормы.

Кавказские, японские, средиземноморские и другие долгожители употребляют 8000–12000 САРК почти ежедневно, на протяжении всей жизни. Такова традиция питания, в том числе потребления пряностей! Когда мы с вами будем говорить о том, откуда пришла к нам та или иная пряность, вы убедитесь: даже если трава растет у

нас под ногами, на нашу кухню она попала окольным путем — спустилась с гор Азии и Кавказа, добралась из Средиземноморья!

В чем сила специй, приправ и пряностей

За счет чего же пряности способны увеличивать сопротивляемость организма? В определенной мере за счет витаминов, сохраняющихся даже в высушенных частях растений. Например, гибискус богат витамином С. Поэтому требует правильного заваривания чая, чтобы не погубить витамины.

Содержание полезных микро- и макроэлементов в пряностях также благотворно влияет на иммунную систему. Но одним из самых влиятельных качеств является содержание фитонцидов. Фитонциды чеснока, черемши, хрена и многих других пряностей способны противостоять вирусной атаке уже на первых этапах заболевания.

Но вначале давайте определим, что называют приправами, специями, пряностями и чем они отличаются друг от друга.

Приправой к пище можно назвать все, от чего она становится более аппетитной: специи, смеси пряностей, соусы, кетчупы, сметану и даже варенье! Полили блинчики сметаной или вишневым вареньем — вот вам и замечательная приправа.

Понятие **специи** включает в себя усилители вкуса различного происхождения: соль, сахар, уксус, лимонную кислоту, пасту горчица, подготовленные пряные травы и так далее. Хотя есть и специально приготовленные специи — соевый соус, например, паста горчица, виноградный, винный и яблочный уксус. Все это отличные антиоксиданты, обладающие целым рядом полезных свойств.

А что же такое **пряности**? Ароматные травы, вернее, то, что используется для приправы: листья, корешки, цветки или даже пестики, например, как у самой дорогой пряности — шафрана. Пряностями являются многие огородные растения — лук, чеснок, зелень. Они придают блюду особенный аромат, вносят собственные нотки во вкус. Большинство пряностей является лечебными травами, и часть из них можно купить не только в супермаркете, но и в аптеке! Так вот чаще всего именно пряности или смеси пряностей работают как хорошие иммуностимуляторы и антиоксиданты. Поэтому в нашу энциклопедию специй-антиоксидантов в основном вошли пряности, дары растительного мира разных стран.

Происхождению пряностей мы уделим особое внимание хотя бы потому, что традиции сохранения полезных свойств растений вырабатывались на их родине столетиями, а результаты разумного использования прекрасно отражаются на здоровье.

В щепотке традиционной китайской смеси пряностей «Пять

трав» содержится больше антиоксидантов, чем в стакане свежих ягод. Два-три лепестка самой дорогой пряности шафран способны творить чудеса с женским здоровьем. А душистый порошок корицы на кончике ножа может предотвратить надвигающуюся простуду. И, между прочим, по антиокислительным свойствам кофейная ложка корицы, гвоздики, сушеного орегано и куркумы превосходит стакан черники, клюквы, земляники, а также гранат и киви. Другое дело, можно ли без ущерба для здоровья съесть чайную ложку корицы? Конечно нельзя! Но постоянное употребление нужных специй, особенно зимой, когда лес в снегу и до ягод далеко, это полноценная замена необходимых элементов питания.

Чтобы превратить свой обед не только в гастрономическую радость и энергетическую подпитку, но еще и в орудие борьбы с внешними возрастными признаками, сердечно-сосудистыми изменениями, возрастным сахарным диабетом, организовать отражение постоянных онкологических атак на клетки — нужны не только полезные продукты, но и правильно подобранные специи. **Специи-обереги**, приготовленные из тех растений, что издревле представители разных народов помещали в дома для духовной чистоты жилища. А еще точнее — пряности.

Антиокислительные свойства пряностей

Американские исследования были подхвачены и продолжены в Европе. Мы предлагаем вам взглянуть на их результаты, оформленные в красноречивую таблицу. К сожалению, в нее вошли не все пряности, которые достоверно имеют антиокислительные свойства. Но не забывайте, что наибольший антиокислительный эффект достигается только тогда, когда в рационе присутствует гамма пряностей!

Продукты	САПК (ORAC)	Суточная норма, г*
Гвоздика молотая	290 283	1,4
Душица (орегано) сушеная	175 295	2,3
Розмарин сушеный	165 280	2,4
Тимьян (цедра)	157 380	2,5
Корица молотая	131 420	3,0

Куркума молотая	127 068	3,1
Бобы ванили сушеные	122 400	3,3
Шалфей сушеный	119 929	3,3
Перец сычуаньский сушеный	118 400	3,4
Петрушка сушеная	73 670	5,4
Мускатный орех молотый	69 640	6
Базилик сушеный	61 063	6,6
Тмин, семена	50 372	7,9
Порошок карри	48 504	8,2
Перец белый	40 700	9,8
Имбирь молотый	39 041	10
Перец черный	34 053	12
Шалфей свежий	32 004	13
Горчица желтая, зерно	29 257	14
Тимьян свежий	27 426	15
Майоран свежий	27 297	15
Порошок чили	23 636	17
Паприка	21 932	18
Перец кайенский	19 671	20
Эстрагон свежий	15 542	26
Имбирь, корень свежий	14 840	27
Перечная мята свежая	13 978	29

Душица (орегано) свежая	13 970	29
Чабрец свежий	9 465	42
Чесночный порошок	6 665	60
Чеснок свежий	5 708	70
Кориандр (кинза), листья свежие	5 141	78
Укроп свежий	4 392	91
Луковый порошок	4 289	93
Кардамон	2 764	145
Зеленый лук свежий	2 094	191
Салат-латук свежий	1 532	261
Лук красный свежий	1 521	263
Петрушка свежая	1 301	308
Репчатый лук свежий	913	438
Лук белый свежий	863	464
Лук-порей свежий	569	703
Сельдерей свежий	552	725
Фенхель свежий	307	1303

Источники показателей ORAC: High Antioxidant Foods // <http://www.oracvalues.com>; United States Department of Agriculture // <http://www.usda.gov> и др.

**Суточная норма* — условное количество продукта, которое надо употребить, чтобы получить суточную норму антиоксидантов. Нельзя принимать эти цифры за догму. Цифры всего лишь отражают абсорбционную способность растения и приглашают не игнорировать его участие в блюдах!

Антиокислительные свойства некоторых других продуктов

Чтобы представить себе, насколько антиокислительные свойства пряностей приближены к ягодам, овощам и другим продуктам питания, посмотрим на общую таблицу САРК. Конечно, съесть тарелку ягод или фасоли, выпить чашку шоколада для нас естественней и здоровее, чем нагрузить сердце непосильной дозой хрена или нарушить пищеварение головкой чеснока! Но сегодня речь идет лишь о том, чтобы оздоровить питание всеми способами. Потому что наша экология уже не прощает нам невнимательного отношения к организму.

Можете сами сравнить показатели САРК приправ и обычных продуктов.

Продукты	САРК (ORAC)	Суточная норма, г*
Шиповник	96 150	4,2
Чернослив	80 590	5
Какао порошок	40 200	10
Конфеты из темного шоколада	20 816	19
Малина черная	19 220	21
Черноплодная рябина свежая	16 062	25
Орехи: грецкие	13 541	30
Изюм	10 450	38
Орехи: фундук или лещина	9 645	41

Черника	9 621	42
Груши сушеные	9 496	42
Клюква свежая	9 090	44
Фасоль	8 606	47
Орехи: фисташки	7 675	52
Чечевица свежая	7 282	55
Артишоки свежие	6 552	61
Капуста красная вареная	3 145	127
Печеный картофель	2 115	189

Используя специи, приправы и пряности, нужно не забывать, что они — лишь **дополнение** к основной пище. В конце концов, нашему организму нужны не только антиоксиданты и иммуностимуляторы, но также белки, жиры, углеводы, разнообразные витамины, макро- и микроэлементы.

Так что разнообразьте свой стол разными продуктами, естественно, не забывая о пряностях.

Почему приправы обладают антиокислительными свойствами

Некоторые растения существуют на Земле миллионы лет, например водоросли. За время своего существования они постоянно подвергались атакам окружающей среды и много раз переживали чудовищные для живого организма катаклизмы. Выжить и приспособиться смогли только те растения, которые выработали защиту от окисления, гниения, разложения. Противодействовать окислению во все времена могут только соединения-антиоксиданты.

Антиоксиданты в растениях стали активно образовываться в результате многовековой селекции. Селекционером же выступила сама природа, которая обучила хрупкие живые организмы создавать вещества, защищающие их от воздействия свободных радикалов.

Большая часть антиоксидантов содержится в коре и листьях деревьев, именно поэтому корица (кора растения семейства лавровых) — мощный антиоксидант. Но особенно богаты антиоксидантами семена растений, поскольку в них хранится генетическая информация. Ведь потеря генетической информации (в том числе за счет быстрого разложения семени) означает полную видовую гибель растений!

Антиоксиданты, которые мы съедаем, называют **антиоксидантами пассивного действия**, потому что они выработаны не нашим организмом, а синтезированы растениями. Вот и прекрасно — мы и не должны тратить дополнительную энергию на создание нужных соединений, поскольку можем употребить их в «готовом виде»! И уже через час после правильного обеда соединения эти выступят на стороне наших клеток. Они оградят кровь, лимфу, слизистые оболочки от фатального воздействия свободных радикалов.

Антиоксиданты, содержащиеся в растениях, спасают от окислительного стресса и себя, и продукты, с которыми растения вступают в контакт.

Использование пряностей в процессе приготовления блюд не просто облагораживает гастрономические качества, но и принципиально изменяет питательные свойства. Поэтому мясо, тушенное с гвоздикой, — это и энергетическая подпитка клеток, и восстановитель внутриклеточных процессов!

Другие полезные свойства пряностей

Очищение за обедом

Большинство пряностей способствуют также и очистке организма. Уже хотя бы потому, что стимулируют пищеварительный процесс. Но не только! Многие специи, приправы и пряности отлично очищают и другие органы (см. таблицу на стр. 34–35), так что для полноценной очистки лучше использовать смеси приправ.

Очистка организма пряностями

Для чего используется	Пряности
Очистка <i>печени и желчевыводящих путей</i>	Базилик Гвоздика Гибискус
Очистка <i>почек</i>	Гибискус Куркума Майоран
Нейтрализация <i>алкоголя</i> в крови	Гибискус
Очистка от <i>токсинов</i>	Аир Каперсы Яблочный уксус
Очистка <i>крови</i>	Имбирь Корица
Очистка <i>сосудов</i>	Боярышник Паприка Чесночное масло
Очистка <i>выделительной системы</i>	Куркума Майоран

Очистка суставов	Сельдерей Кунжут
Антигельминтное действие (уничтожение паразитов, размножающихся в кишечнике)	Орегано Фенхель Чеснок Черемша Хрен
Мочегонное, избавляет от отеков	Пастернак Тимьян Дягиль
Потогонное	Тимьян Дягиль
Улучшение моторики кишечника	Анис Асафетида
Очистка чакр (энергетических каналов)	Куркума

Мозг и нервы

Существуют пряности, которые уменьшают нервное возбуждение и улучшают мозговую деятельность!

Нервная система прекрасно поддается успокоению лекарственными травами. Кто из нас не знает о валериане или мятном чае? Пряность мята, освежающая дыхание, едва ли не самая востребованная у современного делового человека! Пообедав на бегу, мы вытягиваем из карманов припасенную мятную конфетку или жевательную резинку. Одно мгновение, и мятный аромат наполняет рот и горло, и вместе с тем нервная система расслабляется — таково действие перечной мяты. Другие полезные пряности вы найдете в таблице на стр. 36–37.

Пряности для головы и нервной системы

Для чего используется	Пряности
Успокоить нервную систему	Асафетида Мускатный орех Орегано (душица) Розмарин Сельдерей Фенхель
От нервных расстройств	Ваниль Розмарин
При психических заболеваниях	Ваниль
Укрепление памяти	Аир Джонджоли Шалфей Шафран
При головных болях	Аир Аннато Асафетида Бергамот Зира Калган Каперсы Мелисса

От неврозов	Аир Иссоп Огуречная трава
Неврозы, вызванные климаксом	Розмарин Ваниль
Избавиться от неуверенности	Бергамот
Стабилизация психики, укрепление нервной системы	Бергамот Розмарин
Повышение самооценки	Бергамот
Активизация мышления и творческих способностей	Бергамот Корица
От чрезмерной сонливости	Ваниль
При психологическом перенапряжении	Гвоздика
От бессонницы	Майоран Мускатный орех Орегано (душица)
Тонизирующее	Орегано (душица) Розмарин
Успокоить чувствительные нервные окончания (обезболивающее)	Тимьян (чабрец)

...и многое другое

Множество других болезней можно предупредить или помочь излечить с помощью самых разных пряностей, стоящих у вас на кухонной полке. Для того чтобы вам легче было определить нужные специи, в конце книги приведен Указатель — надеюсь, он поможет найти описанные здесь приправы (у многих из них несколько названий) и различные заболевания, при которых помогают или которые усугубляют различные специи.

Целительные специи, приправы, пряности

Желудочно-кишечный тракт. Камни. Потенция. Климакс. Рост волос. Кожа. Очистка. Память

Вы заметили, сколько названий у аира? Пройдитесь вдоль берега медленной речки, побывайте на лугу, у тихой заводи — вы обязательно найдете высокие сабельные стебли аира, из-за которых его прозвали *татарский сабельник* (к слову, не перепутайте с лекарственной травой «болотный сабельник», это совсем другое растение). Среди местных русских названий аира можно встретить еще и *явр*, *црный корень*, *лепёха* и некоторые другие.

В давние времена аир использовали не столько в пищу, сколько для очистки непригодной воды наряду с угольными поленьями. Такова бактерицидная способность травы. Аир родился в Гималаях и распространился в Индии. Говорят, еще воины Александра Македонского оценили эту лечебную пряную траву во время изнурительных индийских походов, после чего предприимчивые финикийские купцы стали поставлять его в Грецию. Со временем болотный аир разросся по всему свету, и в средневековой Европе его стали использовать как заменитель дорогих пряностей — *корицы, имбиря, мускатного ореха*. В Старом и Новом Свете из аира готовили засахаренные цукаты, которые полюбили дети и взрослые. А вдумчивые ботаники и аптекари оценили живительную силу нового лакомства.

Лечебное значение

В официальной медицине аир используют как тонизирующий препарат с выраженным антибактериальным свойством, как спазмолитик и компонент в составе сосудорасширяющих, кровоостанавливающих, мочегонных препаратов.

В народной медицине аир давно нашел широкое применение:

- В аюрведической медицине аир применяют для *очистки* крови и сосудов от токсинов, при нарушениях памяти, головных болях, неврозах.

- Для быстрого излечения от простуд и бронхитов.

- Для лечения женских болезней, при климаксе. Для усиления потенции.

- Для ванночек при инфекционных заболеваниях кожи. Для усиления роста волос.

- При болезнях желудка и кишечника, метеоризме, плохом аппетите, тошноте, рвоте.
- При желчнокаменной и мочекаменной болезни.

Как мы можем использовать аир

Значение аира как пряности в Европе упало — он стал достоянием фармацевтики. А в вегетарианских районах Индии никогда не перестают использовать все, что само растет и просится в котел. Душистые аирные корневища в небольших дозах заменяют **лавровый лист**, придают приятный аромат печенью и компотам. Добавьте сушеные измельченные корневища в конце приготовления в компот — очистка крови и повышение общего тонуса организма будет происходить после каждого выпитого стакана!

Порошок аира, добавленный в нежирный куриный бульон, поможет быстро снять *спазмы* и *отек* слизистой оболочки *бронхов*, усилит отхождение мокроты при *кашле*.

В качестве полезного лакомства в Индии используют засахаренный аир. Нарезанные кусочки корней и прикорневой части стеблей аира промывают и помещают в густой сахарный сироп. Варят до 10 минут, затем отцеживают и высушивают. Такие цукаты снимут у вас невроз и головную боль лучше любых таблеток.

Предостережение!

Будьте осторожны, аир вреден при острых воспалениях почек, повышенной кислотности желудочного сока и острой язвенной болезни.

И еще корень аира может вызвать понижение кровяного давления, хотя для гипертоников это свойство является полезным!

Легкие и бронхи. Сердце. Нервы. Лактация. Менструальный цикл. Колики

В Европе анис — важный компонент в составе абсента и ракии.

Даже в крепких напитках анис не теряет своего лечебного действия на пищеварительный тракт и бронхолегочную систему — правда, мера употребления должна быть аптечной — не переусердствуйте!

В русскую кухню и на российские огороды анис пришел в начале 19 века и тоже довольно быстро получил достойную оценку виноделов.

А еще семена аниса стали класть в заливку для мочения яблок. И через некоторое время зимний сорт яблок, наиболее подходящий для мочения, прозвали «анисовкой».

Анис для повышения сопротивляемости организма

- В официальной медицине анис используется как *дезинфицирующее* и *отхаркивающее* средство при заболеваниях бронхов и легких.

- Он входит в состав микстур от *кашля*. Много лет назад при простуде назначали эликсир «*капли датского короля*», его незабываемый вкус определяется маслом аниса. Пряность держит первую линию обороны на пути инфекции, потому что от чистоты дыхательной системы зависит чистота крови.

Иногда анис добавляют в препараты только для «облагораживания вкуса», но это не мешает ему проявлять лечебные свойства, используемые в народной медицине.

- Семена аниса улучшают *моторику кишечника*, снижают возбудимость *сердечной мышцы* (то есть нормализует *сердечный ритм*).

- Анис полезен при метеоризме, кишечной колике.

- Чтобы укрепить *нервную систему*, пьют анисовый чай, в состав чая можно ввести также *тмин* и *фенхель*. Правда, этот чай имеет невыраженные мочегонные и слабительные свойства.

- 3 грамма семян аниса в день нормализуют менструальный цикл — употребление аниса как специи как раз послужит для оздоровления.

- Считается, что употребление аниса улучшает лактацию.

Если учесть, что анис снимает и кишечную колику, для малыша может быть двойная польза, а для мамы разнообразие в диетическом питании.

Есть несколько строгих **ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ!**

Специю нельзя употреблять при **беременности** (из-за опасности сокращений матки) и при **хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта** (анис может вызвать дополнительное раздражение воспаленной слизистой оболочки).

Способы употребления аниса

- Молодая вареная картошка пойдет на ура в сметанном соусе со смесью аниса с **чесноком, укропом** и **фенхелем**. И это тоже правильный способ употребления при плохой работе кишечника или при ослабленном иммунитете.

- Аромат аниса напоминает **фенхель** и **бадьян**, поэтому в Индии анис называют «иностранный фенхель», чтобы отличать от собственно фенхеля, и используют и в сладких, и в рыбных, и в мясных блюдах.

- Но самым правильным способом употребления аниса для нас является добавка нарезанной зелени в овощные (в свеклу, морковь или капусту, в том числе квашеную) и фруктовые салаты. Такое использование дает возможность не растерять полезных свойств замечательной сладковатой пряности.

Пропорции

- Настойка анисовая — на 1 л водки 1 ч. л. семян аниса (можно добавить еще 1 ч. л. семян тмина и пару звездочек бадьяна).

- В настои кладут до $\frac{1}{4}$ ч. л. порошка аниса на стакан жидкости (воды, молока и т. д.).

- В салаты и горячие блюда — по вкусу (примерно щепотку на порцию).

Лихорадка. Дизентерия. Почки. Ожоги. Ревматизм. Головные боли. Мочегонное. Воспаления

Пряность **аннато** — это красные семена вечнозеленого тропического дерева, растущего вдоль берегов Амазонки.

Главным достоинством аннато является несмываемый красный пигмент, содержащийся в семенах. Ацтеки считали аннато священными ягодами, отгоняющими злых духов, и вымазывали себя аннатовой краской от пяток до макушки.

В давние времена аннато применялся при *лихорадке, дизентерии* и заболеваниях *почек*. Сегодня пряность используется как краситель медицинских препаратов, мазей.

Различные части растения могут входить в состав лекарств, снимающих последствия *солнечного удара, ожога*. Иногда их вводят в препараты, снимающие боль, в том числе головную.

Семена аннато насыщены алкалоидами и флавоноидами. Флавоноиды предопределяют мочегонное свойство растения. Аннато имеет также *противовоспалительные* и *противоревматические* свойства.

К сожалению, у нас эта пряность пока не продается. Зачем же нам знать про аннато, если мы не сможем приобрести эту пряность? Для спокойствия! Масло, маргарин, копченая рыба, кондитерские изделия из США, французские и английские твердые сыры часто окрашивают с помощью аннато. Таким образом, сыры Ливаро и Красный Чеширский — не только вкусны, полезны, но еще и защищают от злых духов и всяких напастей!

Асафетида

Радикулит. Полиартрит. Остеохондроз. Сердце. Половые железы. Надпочечники. Метеоризм. Умственная и физическая активность

Иранскую (а также афганскую и курдскую) пряность **асафетида** на родине называют **инг, асмаргок, илан**.

И лучше бы нам не знать ни переводов, ни латинских уточнений, характеризующих асафетиду. Потому что любое уточнение подчеркивает отвратительный запах пряности. В свежем виде асафетида способна нанести серьезный удар по всем кухонным ароматам, а также проникнуть в комнату и намертво впитаться в ковры и диваны.

В чем же секрет хорошего вкуса? А в том, что запах становится удивительно приятным после обжаривания растения в масле!

По вкусу пряность несколько напоминает чеснок, но превосходит его по лечебным свойствам.

И слава жареной асафетиды пошла от древнего трактата «Камасутра», в нем она значится как специя, устраняющая сердечную боль и отдаляющая старость.

Целебные свойства и способ использования

Асафетида была весьма популярна как пряность и целебная трава в Римской империи. Ее использовали для лечения **периодических головных болей**, по типу **мигреней**. И считалось, что это одно из самых действенных средств.

Асафетида, используемая в пище:

- снижает проявления *полиартрита, радикулита, остеохондроза*,
- восстанавливает функцию *надпочечников* и *половых желез*,
- избавляет от *метеоризма*,
- успокаивает *нервную систему*,
- повышает *умственную и физическую активность*.

Готовая пряность — это миндалевидные зернышки обжаренной смолы или порошок асафетиды, которые являются заменителем чеснока, хорошо сочетаются с **куркумой, тмином, черной горчицей** и **имбирем**. В азиатской кухне асафетиду используют как приправу к баранине и рису. Мы можем добавлять ее в первые и вторые блюда по вкусу.

Пропорции

- по вкусу (от щепотки до $\frac{1}{2}$ ч. л. на порцию).

Бадьян

Успокаивает. Освежает дыхание и мысли. Противовоспалительное. Общеукрепляющее. Ветрогонное

Коробочка (розетка) бадьяна похожа на морскую звезду с 8–12 лучиками. А его аромат точь-в-точь анисовый, хотя менее резкий, смягченный. Поэтому бадьян часто называют *звездчатым*, *китайским* или *индийским анисом*. Хотя вкус бадьяна от аниса заметно отличается — изначально нет анисовой приторности, он скорее сладко-горький. Гурманы знают, что бадьян отлично сочетается с такими антиоксидантами, как *корица*, *гвоздика*, *имбирь*, а также с *черным перцем* и *фенхелем*.

Полезные свойства бадьяна

Бадьян, по уверениям восточных целителей, освежает дыхание и мысли. А в официальной медицине его используют для улучшения вкуса микстур, а также в составе некоторых лечебных сборов, поскольку:

- Бадьян обладает противовоспалительным и общеукрепляющим свойством. Лечит горло, снимает осиплость голоса и облегчает кашель.
- Оказывает ветрогонное действие, улучшает пищеварение.
- Полезен при учащенном сердцебиении, поскольку обладает успокоительным действием.

Как использовать бадьян с наибольшей пользой

В Европе и у нас бадьян используют в приготовлении десертных блюд и выпечки: в печеньях, фруктовых желе и супах, в пудингах и компотах, в варенья — из слив, яблок, груш, вишни, яблок. Бадьян улучшает вкус джемов и варенья, а еще продлевает срок хранения.

Чтобы сварить компот с бадьяном, добавьте щепотку зерен за 5–10 минут до готовности. Зерна раскроют свой аромат и не растеряют лечебные свойства

На Востоке бадьян обязательно используют при жарке мяса и птицы. Мясо посыпают бадьяном гуще, чем солью. А еще иногда смешивают порошок бадьяна с растительным маслом и щепоткой сахара. Это тоже хороший способ улучшить пищеварительный

процесс.

Мы можем расширить сферу применения такого масла, используя его для подливок к овощам, рису и яичным блюдам. Только уж в этом случае добавка сахара — на ваше усмотрение. Можно ввести в соус тертый **лук** или **чеснок**.

Базилик

Витамины. Антиоксиданты. Спазмы. Желудочно-кишечный тракт. Гипертония

Изысканный и нежный зеленый базилик (реган) — это достояние средиземноморской кухни. В Италии пряность является обязательным компонентом соусов. А фиолетовые базилики, которые отличаются более резким запахом, чаще используют на Кавказе и в азиатских странах для приготовления мяса. Там это душистое растение называют *реган*.

Базилик прекрасно прижился в наших краях, и мы можем в полной мере использовать его ароматические, вкусовые качества, а также лечебные свойства.

Воздействие на организм

Природа наградила пряность базилик высокой антиоксидантной способностью. Бронхит, астма, пневмония, даже рак стараются не поселяться в организме человека, если чувствуют в нем присутствие базилика. И сердечно-сосудистую систему пряность стойко защищает от воздействия свободных радикалов. Фитонциды базилика, как и любые фитонциды, оказывают антибактериальное действие, а рутин обеспечивает сохранность кровеносных сосудов.

- Базилик — важный источник витаминов, он *тонизирует* организм, активизирует жизненные силы.

- Укрепляя стенки вен и артерий, помогает противостоять *гипертонии*.

- Базилик обладает *спазмолитическим* воздействием. За счет снижения спазмов в гладкой мускулатуре внутренних органов уменьшаются боли при *почечной колике* и *кишечных спазмах*.

- Воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, воспаления мочевыводящих путей в народной медицине тоже лечатся отварами базилика.

Предостережения!

Базилик повышает свертываемость крови, по этой причине употребление его **нежелательно** при **варикозной болезни** вен.

А при **тромбозах** и **тромбофлебитах**, при повышенной агрегации тромбоцитов его вообще лучше **исключить** из рациона!

По той же причине базилик **осторожно** употребляют при серьезных **сердечно-сосудистых заболеваниях** и совершенно

исключают в **послеинфарктных** состояниях.

Приправа базилик и самостоятельное блюдо

- Повсеместно базилик входит в состав смесей ароматных пряностей, заменяющих натуральный черный перец. Это хорошее свойство, поскольку перец могут употреблять не все. Если вы готовите квашеную капусту сами, обязательно добавьте базилик в кадушку — капуста будет полезна вдвойне.

- В Узбекистане свежие листочки фиолетового базилика являются самостоятельным блюдом, дополнением к плову. В жаркий день несколько листиков кладут в пиалу с чаем.

- В Азербайджане семена пряности добавляют в напитки, салаты из свежих овощей, практически во все супы (в том числе кисломолочные) и бульоны.

- В Германии молодые побеги и листики мелко шинкуют и добавляют в бутербродное масло.

- Во Франции базилик считается дополнением к помидорам и зеленым овощам, приправой к омлетам.

- В Италии базилик подают к сыру, пиццам и обязательно вводят в состав соусов к пасте.

- И во всем Средиземноморье считается, что блюда из крабов несовершенны без базилика!

Соус «Песто»

Итальянский соус «Песто» используется прежде всего для пасты, но подойдет к рыбным и мясным блюдам. Мы тоже должны сделать выбор в пользу мяса, хотя полезные свойства макаронных изделий нельзя отрицать, если они не нарушают вашу диету. Для соуса понадобится:

- 50 г базилика
- 50 г сыра «Пармезан»
- 3 столовые ложки кедровых орешков
- 10 мл оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- соль по вкусу

Чеснок нарезаем крупно, «Пармезан» натираем на терке, помещаем ингредиенты в блендер и взбиваем до однородной массы. Учítывая, что сыр достаточно соленый, соль определите по вкусу, может быть, она вообще не понадобится. Естественно, можно заменить «Пармезан» на другой твердый сыр, но и соус будет другой!

Самое простое лекарство из базилика

1 столовая ложка сухой травы заливается 1 стаканом кипятка

и настаивается до тех пор, пока напиток не станет теплым. Этот стакан выпивается за 3 приема в течение дня.

Способы хранения базилика

Сушеный измельченный базилик хорошо хранится в стеклянной или фарфоровой емкости.

Свежий базилик можно нарубить и залить оливковым маслом, едва прикрывающим слой пряности. Хранится такой состав не долго, поскольку масло довольно быстро окисляется. Но на месяц запас сделать можно, поместив готовый состав в холодильник.

Оливковое масло в сочетании с базиликом — мощный антиоксидант.

Конечно, базилик можно и засолить на зиму. Ароматические свойства при такой обработке сохраняются в полной мере, но соль сама по себе вредна. Лучше использовать сушеные листики.

Хмели-сунели («сухая приправа»)

Грузинская смесь пряностей хмели-сунели обязательно включает в состав сушеный базилик. Между «хмели» и «захмелеть» нет ничего общего, хмели-сунели означает «сухая приправа», которая используется для приготовления сациви, харчо, аджики и других блюд грузинской и вообще кавказской кухни. Когда же мы начнем перечислять, что входит в состав хмели-сунели, пожалуй, захмелеем. Набор пряностей фантастический, он может включать мелко измельченные сухие травы, которые примерещились хорошему повару в погожий день. И результат всегда будет отменный, поскольку гармония пряностей звучит у повара в душе!

Вот один из вариантов смеси: берем по 1 части базилика, петрушки, сельдерея, укропа, кориандра, лаврового листа, чабера, мяты, греческого пажитника, иссопа, имеретинского шафрана (или бархатцев) и майорана. И добавляем острый красный перец — 1–2 % от готовой смеси хмели-сунели. Приправа готова!

Обо всех названных травах читайте в этой книге и не забывайте, что, если вы добавите в приправу что-либо свое, она не перестанет именоваться хмели-сунели. Грузины на кухне так и поступают, между прочим!

Барбарис

Антиоксидант. Антиканцероген. Антибиотик. Очистка. Ревматизм. Простуды

Колючий **барбарис**, вернее, его ягодки давно окрестили **северным лимоном**. «Лимон» этот, впрочем, немного горчит, поэтому больше напоминает не лимон, а горький апельсин (он же бергамот). Но если ягодки собирать не летом, а поздней осенью, в подмороженном виде, горечи почти нет. А пользы много: и для улучшения гастрономических свойств кушаний, и для здоровья.

К большому сожалению, в магазинах не так уж часто можно встретить свежие или замороженные ягоды барбариса. Чаще мы покупаем пакетики с высушенными плодами или с порошком. Порошок покупать не стоит, предпочтительно приобретать сухие ягоды, чтобы легче идентифицировать настоящий продукт. Однако кусты барбариса не растут разве что на полюсах холода, поэтому насобирать ягодки можно и своими руками!

Лечебные свойства ягод

• Ягоды барбариса являются *антиоксидантом* и обладают *антиканцерогенным* свойством.

• Улучшают *иммунную* реакцию организма.

• Являются природным *антибиотиком*, лечат *простудные* заболевания.

• Повышают *аппетит*.

• Барбарис является компонентом препаратов для лечения и *очистки печени и желчного пузыря*.

• В народной медицине с помощью барбариса борются с повышенным давлением, *ревматическими болезнями, кашлем и ангиной*.

При таком наборе полезных качеств любой способ употребления барбариса является благом!

Как съесть барбарис и не скривиться

• В старой русской традиции барбарис мариновали, чтобы подавать к мясу и дичи.

• На Кавказе ягодки добавляют в хрен.

• Из барбариса можно варить варенье, желе, сироп.

- Или добавлять для кислинки в варенье из сладких фруктов.
- В Средней Азии его кладут в плов в конце приготовления. Сушеными и истолченными в порошок ягодами приправляют люля-кебаб, шашлык, бульоны из баранины.

Барбарисовый соус для мяса

Чтобы продемонстрировать возможности *барбариса* самим себе, в первую очередь попробуйте приготовить отварную говядину с барбарисово-гранатовой подливой. Блюдо выглядит празднично, вкус великолепный, при этом хорошо усваивается — никакого дискомфорта после застолья вы не испытаете!

- ½ кг молодой говядины
- корень петрушки
- укроп
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- по 50 г сока ягод барбариса и граната

Отвариваем говядину на медленном огне. Бульон приправляем солью, корнем петрушки, укропом. Никаких сильных специй, вроде душистого горошка или лаврового листа не надо. Мясо вынимаем. Бульон процеживаем, а затем добавляем в него крахмал, разведенный смесью сока барбариса и граната. Даем соусу загустеть и подаем к нарезанным кускам говядины.

Бергамот

Антимикробное и антивирусное средство. Иммунитет. Творческие способности. Повышение самооценки

В Европе мало кто знает, как выглядит пряность бергамот (другое название — *горький апельсин*), но многие любят аромат его эфирного масла. Вкус плодов не вызывает удовольствия, зато чай с бергамотом — настоящее наслаждение. В Китае и Японии бергамот входит в состав чая в виде цветочных бутонов.

Такой чай тоньше и изысканней английского ароматизированного Earl Grey, но и намного дороже. Английский чайный бренд окутан множеством старых легенд, поддерживающих его и без того безупречную репутацию. Масло бергамота поставляли еще в колониальную Англию. В те времена граф Чарльз Грей был крупным владельцем индийских чайных плантаций. Утверждают, что однажды чайный лист пришел к берегам Англии с «посторонним» ароматом: бутылки с маслом бергамотом разбились, и вездесущий аромат пропитал мешки с чаем. Торговцы были озадачены, но, к их удивлению, ароматизированный напиток пришелся англичанам по душе!

Не стоит смущаться, если на упаковке с чаем написано «ароматизировано бергамотом». В данном случае ароматизация — это не подмена добавки, а соблюдение технологии.

К слову, «Эрл Грей» довольно часто ароматизируют не бергамотом, а *монардой* или *бергамотной мятой*. Не подумайте, что монарда является ложкой дегтя в стакане с чаем. Это замечательная пряность, но с иными свойствами. Поэтому и чай с бергамотом, и чай с монардой — наилучшие способы «внутреннего употребления» аромата.

Лечебные свойства бергамота

- Чай с бергамотом обладает антимикробным и антивирусным действием, способствует укреплению иммунитета.
- Аромат избавляет от неуверенности и уныния, стабилизирует психику и повышает самооценку.
- Активизирует мышление и творческие способности человека. Перед экзаменом рекомендуется вдыхать эфирное масло бергамота (в крайнем случае грейпфрута).
- Снимает головную боль.
- Стимулирует *пищеварительный* процесс, снимает спазмы

кишечника.

Пропорции

- Чай с бергамотом заваривают как обычный.
- Эфирное масло бергамота продается в закупоренных пробирочках — его можно добавлять в чай, при выпечке печенья по 1–3 капли, а также использовать в ароматерапии.

Боярышник

Сердце. Сосуды. Бессонница

Боярышник на латыни называли *cratanos*, что означает «сильный». Такое название связано с тем, что растение обладает сильной, крепкой древесиной, легко переносит тяжелые природные условия и живет несколько сотен лет.

Из ягод боярышника готовят травяные вина и настойки, которые благотворно влияют на сердце — успокаивают сердечный ритм. Если к таким настойкам добавить другие сердечные тоники, например *кардамон* и *корицу*, то лечебное свойство увеличивается.

Лечебные возможности боярышника и способы употребления

Кисловатые ягоды боярышника оказывают стимулирующее воздействие на кровообращение и пищеварительную функцию. Но самое ощутимое воздействие боярышник оказывает на сердечную мышцу. При сердечных аритмиях настойка боярышника издавна была самым первым средством, она же употребляется для нормализации холестерина обмена. В фитотерапии свежие и сушеные ягоды используют:

- При застойных явлениях в пищеварительном тракте. Улучшая *пищеварение*, боярышник выводит скопления пищевых масс, а в некоторых случаях из кишечника выходят и полипы, образующиеся в желудочно-кишечном тракте.

- При *бессоннице*.

- При *тромбозе сосудов, гипертонии, недостаточности сердечных клапанов, атеросклерозе*.

Боярышник может придать блюдам приятную кислинку. Это свойство используется при тушении мяса и птицы, при приготовлении тушеных овощных блюд. С травяным вином из боярышника процесс переваривания происходит активней, даже баранина и жирное утиное мясо хорошо усваивается.

Сердечный тоник

Если вы чувствуете учащение *сердечного ритма* при малейшем нервном возбуждении, приготовьте укрепляющий чай для сердца:

15 г ягод боярышника и одну чайную ложку кардамона или корицы засыпьте в $\frac{1}{2}$ литра воды. На медленном огне кипятите в течение 20 минут. Принимают отвар 3 раза в день вместе с ложечкой меда.

Ваниль

Антиоксидант. Ревматизм. Лихорадка. Пищеварение. Нервы

Ваниль появилась в Европе гораздо позже других десертных пряностей, проделав долгий путь из Мексики. Ацтеки хорошо знали и любили Черный Цветок из семейства орхидей. Цветок самой дорогой ванили открыт всего один день, опыляется только одним видом пчел и отдельными птичками колибри. После удачного опыления можно ожидать завязи темно-коричневого стручка, который используется как пряность — ваниль придает выпечке изысканный аромат и терпко-сладкий вкус.

Мексиканская ваниль признана лучшей. Но выращивание Черного Цветка давно перестало быть прерогативой Мексики, поэтому любимой европейской пряности теперь приходится обходиться без единственного вида мексиканских пчел. И постепенно пришло осознание, что и остальные виды натуральной ванили, которые раньше считались фальсификатом, по-своему хороши.

Антильская или гваделупская ваниль (маркировка *Vanilla Pompona*) и таитянская ваниль (*Vanilla Tahitiensis*) имеют цветочную ноту. Мадагаскарская ваниль обладает сильным, но гармоничным запахом и едва ли разочарует любителей сладкого.

Любую маркировку *Vanilla* мы можем считать вполне достаточной, чтобы рассчитывать на приобретение настоящей пряности. Такая маркировка наносится на упаковку стручков или натуральной ванили (готовая смесь сахарной пудры с натуральной ванилью).

Обозначение (на мороженом, например) *Vanilla flavored ice cream* означает, что в ванильном мороженом до 40 % искусственного ванилина. Надпись *Artificial vanilla-flavored* свидетельствует, что десерт изготовлен на синтетическом ванилине, то есть продукте сомнительного качества.

Полезные свойства бобов ванили

Сушеные бобы ванили занимают ведущее место среди антиоксидантов. И если бы мы могли потреблять ее в больших количествах, то старение бы затормозилось. Но уж очень дорога настоящая ваниль, к тому же она горчит и в чрезмерно больших количествах вызывает аллергию.

- Зато в разумных дозах природная ваниль улучшает пищеварение, тонизирует организм, способствует лечению *лихорадки, ревматизма, диспепсии* (нарушение деятельности пищеварительного тракта).

- Ваниль в народной медицине применяют при *нервных расстройствах* и даже *психических* заболеваниях, при чрезмерной *сонливости*.

- Запах ванили вызывает ощущение комфорта и покоя. Известно, что ваниль благоприятно воздействует на женщин в случае предменструального синдрома и климактерического невроза.

- Местное применение ванили помогает при высыпании нервного характера.

Секреты выбора и употребления

Качественный стручок ванили вырастает мягким, эластичным, маслянистым на ощупь. Длина стручка 10–12 см. Его поверхность покрыта белыми кристалликами ванилина. Отклонения от нормы снижают качество мексиканской ванили. Если палочка твердая, ломкая, имеет трещины, раскрылась — значит, ценные масла выветрились из-за неправильного приготовления или хранения. Светлый окрас тоже свидетельствует о низком качестве. Ванильные стручки можно хранить годами, они не теряют аромат. Емкость для хранения должна быть сухой и герметичной, ее помещают в прохладное место.

Натуральная ваниль не любит соперничать с другими специями, но хорошо сочетается с кокосовой стружкой. На пробу можно взять сочетание ванили с *корицей* и *шафраном*, может быть, вам понравится этот полезный **антиоксидантный букет**. Поэкспериментируйте с пропорциями самостоятельно!

Ваниль существует в разных формах.

- Из высушенных и размолотых стручков готовят **ванильный порошок**. Порошок отлично раскрывает аромат при нагревании, поэтому используется в пекарном производстве.

- В кремы, мороженое, десерты добавляют **ванильный экстракт** — спиртовой раствор, настоянный на измельченных ванильных стручках. Экстракт прозрачный, имеет коричневый цвет, сильный аромат. Совершенно не переносит тепловой обработки, поэтому не годится для выпечки.

- Концентрированный ванильный экстракт называется **ванильная эссенция**. Аромат экстракта и эссенции раскрывается

сразу, поэтому на пробу вы всегда определите, достаточно ли ванили в вашем креме.

- При помещении ванильных стручков в сахарную пудру получается **ванильный сахар**, который используют в выпечке, для украшения фруктов, десертов.

В продаже вы можете найти синтетический ванилин и ванильный сахар. Они изготавливаются из веществ, не имеющих ничего общего с цветком ванили. Чаще всего из побочных продуктов древесного производства.

Синтетический ванилин производят из различного исходного сырья, но ни один конечный продукт нельзя назвать не только полезным, но и безвредным. Лучше уж совсем обойтись без ванили, если нет натурального продукта, поскольку существует много других сладких натуральных специй. Хотя следует признать: равноценной замены, увы, нет!

Но вы можете приготовить ванильный сахар и самостоятельно!

Ванильный сахар в домашних условиях

- 500 г сахара
- 2 стручка ванили

Поместите сахар или сахарную пудру со стручками в плотно закрывающуюся емкость. Через 2 недели стручки можно удалить. Смесь в закрытой емкости будет сохранять аромат не менее 2 недель. А стручки останутся пригодными для дальнейшего употребления еще полгода.

Шоколад, конфеты, пудинги, кремы, мороженое

Если вы стали счастливым обладателем стручка ванили, осторожно разрежьте его в продольном направлении, чтобы извлечь семена и жидкость. Семена и жидкость надо добавить в небольшое количество молока и, для более полного извлечения аромата, прокипятить молоко с ванилью. Полученный раствор надо процедить, и уже душистое молоко добавить в изделие.

В кремы, пудинги или мороженое ваниль добавляют сразу после приготовления. Для пропитки тортов, бисквитов можно использовать ванильный сироп. Для этого в сироп вводят молотую ваниль из расчета $\frac{1}{8}$ стручка на 1 кг продуктов, составляющих тесто.

Гвоздика

Спазмы. Зубы и десны. Умственная и физическая активность

Ничего общего с цветком гвоздика пряность гвоздика не имеет, хотя тоже является цветком, вернее, бутонем или почкой гвоздичного дерева. Дерево растет в тропических странах, и жгучий жаркий вкус гвоздики издавна подчеркивает и даже определяет вкус национальной кухни на Цейлоне, в Индонезии, в Марокко, Тунисе, Занзибаре и в других странах.

В Индии пряность является составляющей известной смеси пряностей **карри** (см. *Куркума*). И, так же как на Цейлоне, бывает частым компонентом чайных смесей.

В Китае тоже хорошо знают и любят гвоздику, там она входит в классическую смесь *Усянмянь*. Смесь употребляется в блюдах не только для улучшения вкуса, но, главным образом, для прилива бодрости, ускорения обменных процессов.

Влияние гвоздики на организм

Начнем с длинного перечня пользы от гвоздики:

- Есть авторитетные исследования, подтверждающие, что гвоздика обладает антиканцерогенными действиями, то есть является одним из действенных антиоксидантов.

- Гвоздика обладает бактерицидным и обезболивающим действием. Ее издавна использовали для заживления ран.

- Пряность снимает *спазмы кишечника и пищевода*. Повышает *аппетит*, стимулирует продуцирование ферментов и выработку *желудочного сока*, улучшает *пищеварение*. На Востоке ее используют, чтобы лечить *колики, диарею, вялость кишечника*.

- У женщин нормализует *менструальный цикл* и держит матку в тонусе, что в норме полезно (но не при беременности).

- Настой гвоздики облегчает течение *пародонтоза*, освежает ротовую полость. Если заболел зуб или *десна*, раскусите соцветие гвоздики и приложите на больное место.

- Тем, кто совершенно здоров, употребление гвоздики поможет погасить физическую усталость и психологическое напряжение, а также увеличит запас витамина В.

Есть и ряд **предостережений!** Гвоздика раздражает слизистые оболочки желудка и кишечника, поэтому при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите

употребление пряности нежелательно.

Гвоздика повышает тонус мышц — это хорошо для всех, но только не для беременных женщин: есть опасность сокращения матки. И еще гвоздика способна незначительно повышать артериальное давление, но это очень индивидуально!

Сохранение свойств в любом блюде

Гвоздика важна для нас не содержанием витаминов, которые легко разрушаются, а своими устойчивыми биохимическими свойствами. Поэтому любое употребление гвоздики является благом для организма, в том числе в горячих напитках и бульонах. Мы воспользуемся многовековым европейским опытом. Дело в том, что наша кухня имеет индивидуальный почерк по отношению к гвоздике, мы используем ее в грибных блюдах — при жарке, тушении, мариновании, которые сами по себе не очень-то полезны.

А в средневековой Европе была популярна классическая смесь *гвоздики, мускатного ореха, имбиря* и *перца*. Она использовалась довольно широко (от супов и бульонов до выпечки), и сегодня входит в состав промышленно производимого вустерского соуса. Соус нас интересует меньше всего, а вот сочетание сухой гвоздики с таким антиоксидантом, как имбирь, и тонизирующим мускатным орехом в бульоне для ослабленного организма — очень благотворно! Между прочим, для бульонов в Германии используют такую хитрость: в целую луковицу втыкают несколько гвоздичек, чтобы удачно оттенить вкус.

В заправки для тушения овощей гвоздику кладут по всей Европе. Особенно удивительно сочетание гвоздики с краснокочанной капустой. В последнее время гвоздика стала изысканной добавкой к компотам: яблочным, грушевым, сливовым, вишневым.

Смесью тертой гвоздики с *мускатным орехом* и *майораном* ароматизируют мясо незадолго до готовности.

Чай с гвоздикой — это классика на Востоке. А европейцы полюбили смесь гвоздики и апельсинов в приготовлении горячих напитков. Но, что удивительно, эту же смесь используют для жареной свинины. Если уж вы решили побаловать себя жареным на праздник, добавьте в конце обжарки гвоздику с апельсинами, так чтобы и гвоздика успела раскрыться, и аромат апельсинов не был утрачен.

Усянмянь, или Пять специй

Традиционная китайская приправа «Пять специй» содержит

пряности, соответствующие пяти вкусовым ощущениям. Пять пряностей совместно работают так, что после их употребления улучшается обмен веществ и наш организм испытывает прилив бодрости. Пряностей ровно пять, потому что китайская философия стремится объединить в одно целое полярные категории. И с большим успехом показывает их гармоничное взаимодействие в пяти вкусовых ощущениях: кисло, горько, сладко, солоно и остро. Таким параметрам соответствуют многие пряности, и состав смеси варьируется — но так, чтобы при совместном действии пряности тонизировали организм.

Смесь Усянмянь используется для ароматизации всевозможных блюд: птицы, рыбы, овощей, моллюсков. Главная задача смеси заключается в том, чтобы вызвать у человека прилив бодрости, ускорить обменные процессы.

Классическая смесь Усянмянь включает в равных пропорциях гвоздику, бадьян, сычуаньский перец, семена фенхеля, кассию или китайский коричник.

При необходимости пряности перемалывают. Но можно их поместить в кастрюлю в марле, а после приготовления блюда вынуть.

Обо всех этих пряностях читайте в книге, и попробуйте определить, что там сладко, а что кисло. Китайские рецепторы русским не соответствуют, но смесь работает замечательно! Хотя для европейца идеально было бы заменить сомнительную кассию на благонадежную корицу (см. **Корица цейлонская**).

Гибискус

**Антиоксидант. Антидепрессант. Жаропонижающее.
Бронхит. Холестерин**

Гибискусом называют множество растений семейства мальвовых. Многие выращивают гибискус «китайская роза» у себя дома.

Целебными свойствами обладает **гибискус сабдарифа**, который называют также розеллой или суданской розой. Она растет в Африке, на Цейлоне и острове Ява, в Китае, в Латинской Америке.

В местах культивирования суданской розы в пищу идет все растение, кроме корня. Чашечки цветков очень большие, сочные и мясистые. Из них делают желе, соусы, компоты, их даже маринуют и солят. Свежие листья или побеги кладут в суп и в мясо сырыми, а семена предварительно поджаривают.

У нас самый известный и прижившийся способ употребления гибискуса — заваривание **чая каркаде**. В красном чае используются исключительно соцветия, «розанчики». Соцветия же для легкой кислинки включают в многокомпонентные составы элитных чаев на острове Цейлон и в Индии.

Воздействие на организм

- Суданская роза, или мальва, — мощный антиоксидант и антидепрессант. Она успешно чистит почки, желчевыводящие протоки и печень. Хорошо нейтрализует алкоголь в крови.

- В гибискусе много витаминов и провитаминов. Благодаря их действию чай активизирует организм, невзирая на то что часть витаминов неизбежно теряется при заваривании.

- Соцветие (и чай каркаде) содержит лимонную кислоту, обладает антимикробным и жаропонижающим действием. Чай быстро помогает при простудах, при заболевании горла и начинающемся бронхите.

- Гибискус улучшает состояние стенок кровеносных сосудов, поэтому его полезно пить при варикозной болезни ног.

- Интересное действие чай оказывает на артериальное давление: в горячем виде немного повышает, а в холодном — понижает.

- Благодаря содержанию линолевой кислоты (ненасыщенного жира) улучшается липидный обмен, то есть тормозится

образование холестериновых бляшек.

Противопоказания

При гастритах и язвенной болезни каркаде пить **не рекомендуется**, поскольку лимонная кислота раздражает слизистую пищеварительного тракта.

Есть еще несколько предостережений. Больше 3 стаканов в день **не стоит** пить даже при отменном состоянии желудка и кишечника, чтобы под влиянием кислоты не погибла **микрофлора кишечника**.

И после употребления чая полезно **прополоскать рот** водой, поскольку **зубная эмаль** тоже не любит кислоты.

Для тех, кто склонен к **аллергиям**, каркаде попадает под подозрение, как и многие фрукты красного цвета.

Правильное заваривание чая

В кипятке большая часть ценных веществ гибискуса сохраняется не больше 5 минут. Поэтому не используйте для заваривания чая крутой кипяток, дайте воде остыть до 65–70°.

Заваривайте 3–4 минуты, чтобы была возможность употребить напиток с наибольшей пользой, и не обжигаясь.

Правильный способ сохранения полезных веществ — заливать и настаивать соцветия в воде комнатной температуры. Прохладный напиток летом будет особенно приятен, а лепесточки, не прошедшие тепловую обработку, окажутся пригодны для использования в первых блюдах и салатах.

Горчица

Иммунитет. Застой желчи. Камни. Appetit

Чтобы не возникало вопросов, почему горчица включена в состав нашей Энциклопедии, объяснимся сразу: горчица — отличный антиокислитель и пряность, укрепляющая иммунитет. Употреблять ее в виде жгучей французской пасты можно далеко не всем, но еще до изобретения пасты во многих странах полюбили сладковатые листовые сорта и зерна желтой горчицы. Обратите на них особое внимание! Как только вы ознакомитесь с перечнем полезных свойств, вам захочется периодически вводить горчицу в рацион.

Воздействие горчицы на организм

Считается, что салатную горчицу необходимо вводить в рацион пожилых людей, поскольку она обладает способностью замедлять процесс старения организма, как всякий антиоксидант. Все достоинства салатной горчицы многократно увеличены в ее семенах. Их высокую антиоксидантную активность обеспечивают магний, железо и кремний, цинк и селен.

Впрочем, любой из сортов и продуктов из горчицы, о которых мы будем говорить ниже:

- обладает антиоксидантными свойствами и укрепляет иммунитет,
- снимает застойные явления в *желчном пузыре*, замедляет камнеобразование,
- улучшает аппетит, способствует лучшему перевариванию пищи.

Предостережение!

Для потребления пасты горчица существуют **противопоказания: аллергия, гастриты, язвенная болезнь желудка и кишечника, воспаления почек, туберкулез легких.**

Но даже если противопоказания к вам не относятся, паста горчица требует умеренности!

Употребление с мягким воздействием

Горчица салатная и **горчица морская** относятся к листовым сортам.

Морская горчица не является диковинкой и растет на побережье не только Черного и Азовского, но даже Белого и Баренцева морей. Ее используют в витаминных салатах. Чтобы резко снизить жгучесть листья можно слегка бланшировать и в таком виде подавать, например, к мясу.

Листочки горчицы улучшат пищеварение и упрощают усвоение даже свинины и баранины.

В *белой горчице* (она же *желтая* и *английская*) в качестве пряности используются крупные семена. Они обладают сладковатым привкусом, тонким ароматом. В основном используется в соусах и консервациях, но мы можем добавить в квашеную капусту, уподобившись немцам. Хотя немцы на самом деле подают семена горчицы с печеной, кислой или маринованной капустой.

Жгучую *пасту горчица* придумали французские кулинары. Размолотые горчичные зерна изначально разводили виноградным суслом (кислым неперебродившим соком), который полезен сам по себе. Сегодня в качестве жидкой фракции используют менее здоровые компоненты — столовый уксус, вино, пиво, воду или комбинацию жидкостей. А в качестве основного сырья — местные сорта горчицы: во Франции размалывают *белую*, а у нас — *сарептскую* (она же *коричневая*, *китайская* или *индийская*).

Название «сарептская» происходит от города Сарепты в Поволжье, где в 19 веке был выстроен первый горчично-маслобойный завод. На заводе началась промышленная переработка зерен сорной, в общем-то, травы горчицы.

Русская традиция использования сарептской горчицы ограничивается изготовлением жгучей пасты, и совсем немного ее давят на масло.

А в Индии и Китае семена этой же горчицы продают на рынках и в магазинах. Хозяйки их проращивают и слегка бланшируют в масле. Получается отличная витаминная и минеральная приправа к любым блюдам: овощным, мясным, бобовым, мучным. Но справедливости ради надо сказать, что именно этот сорт требует привычки.

Белая горчица к салатам

Мы воспользуемся наиболее ценным способом употребления горчицы, будем использовать ее семена в салатах!

- 7 столовых ложек зерен белой горчицы
- 2 столовые ложки оливкового масла
- зубчик чеснока
- зеленый лук
- соль, сахар, черный перец

Стаканом кипятка залить сухую горчицу. Добавить в нее соль,

сахар, перец, влить оливковое масло. Смесь перемешать до однородной массы. Мелко покрошить в соус чеснок и лук.

Горчица от простуды

Чтобы вылечить простуду, достаточно размешать $\frac{1}{4}$ чайной ложки порошка горчицы в 3 столовых ложках теплой воды и выпить. Принимать один раз в день.

Сердечная настойка

Народная медицина предлагает сердечную настойку. Для этого 1 чайная ложка сухого порошка горчицы заливается 10 столовыми ложками спирта и настаивается неделю. Принимать по 20 капель с водой 3 раза в день за полчаса до еды.

Горчичное масло — польза или вред?

Горчичное масло, которое получают из зерен сарептской горчицы, является сегодня предметом споров в диетологии. При царском дворе оно считалось особо деликатесным, а с развитием масложитного производства стало доступно и бедным слоям населения.

Нерафинированное горчичное масло часто появляется на прилавках наших магазинов. А в странах Евросоюза его практически не производят, и можно встретить лишь как экзотику в «индийских» магазинах. Почему так?

Горчица и масло из нее содержат **эруковую кислоту**, которая не расщепляется ферментами нашего организма. Накапливаясь в тканях, вещество вызывает **интоксикацию** (отравление), в том числе воспалительные явления в миокарде, сердечной мышце.

Приправа горчица употребляется в таких количествах, что действие эруковой кислоты ничтожно мало, а вот **привычка поливать салат горчичным маслом небезопасна!**

Любители весьма приятного на вкус масла возражают, что его веками употребляют в Индии с пользой для здоровья. Но сочетание продуктов на европейском столе не соответствует индийской трапезе. А возможно, именно в сочетании и кроется секрет полного расщепления!

Джонджоли

Память. Желудочно-кишечный тракт. Головная боль.
Очистка. Радикулит

Джонджоли — не совсем *каперсы*, но тоже вкусно!

В грузинской кухне в качестве каперсов присутствуют бутоны редкой кавказской акации. Грузины называют пряность джонджоли (интересно, что в Испании так же иногда называют *кунжут*).

Если вам посчастливится купить маринованные джонджоли, попробуйте такое сочетание: 200 г джонджоли, 30 г лука (лучше зеленого), 5 г винного уксуса, 10 г оливкового масла. Слегка отожмите ягоды от маринада, поместите в салатницу, сбрызните уксусом, полейте маслом, посыпьте нашинкованным луком. Острая закуска к любому мясу и овощам готова. При этом крайне полезная закуска!

- В джонджоли содержатся микро- и макроэлементы: кальций, магний, натрий, калий, железо; а также витамины: А, В₁, В₂, В₆, РР.

- Пряность *укрепляет память*, помогает при нарушении работы *желудочно-кишечного тракта*, лечит и *чистит печень*, *половую систему*, снимает *головные боли*, выводит из организма токсины. Джонджоли едят при *кашле* и *радикулите*. Прикладывают на ранки для заживления. Регулярное употребление джонджоли способствует укреплению сердечной мышцы.

Дягиль

Витамины. Противоопухолевое средство. Бронхит. Спазмы. Аппетит

О дягиле как целебной траве (другие названия травы дудник и купырь) мы знаем больше, чем о пряности дягиль (в Средиземноморье пряность называют *ангелика*). Иногда дягиль путают с *кервелем*, но и травы эти разные, и пряности по ароматическим свойствам — тоже разные. Дягиль растет у нас повсеместно. Он отличается горьковатым привкусом и острым ароматом.

Полезные свойства дягиля

В народной медицине дягиль использовали при тяжелейших инфекционных заболеваниях. Давайте рассмотрим подробнее:

- Он лечит горло и любой кашель, оздоравливает пищеварительную систему, очищает печень и желчные протоки.
- Вещества, содержащиеся в дягиле, обладают **противоопухолевой активностью**, то есть дягиль — антиоксидант и антиканцероген.
- Отвар корня дягиля применяют при метеоризме, желудочно-кишечных расстройствах, при гастритах и дискинезии желчных протоков.
- Отвар же пьют при простуде, бронхитах, ларингитах, бронхопневмонии. Он обладает мочегонным, отхаркивающим, потогонным и бактерицидным свойством.
- Настойка корня повышает аппетит, улучшает пищеварение, усиливает моторику и секреторную функцию кишечника.
- Экстракт применяют как спазмолитик при спазме гладкой мускулатуры (сосудов и пищеварительного тракта) и как седативное средство.

Пропорции на обед и на десерт

Во Франции дягиль является достоянием винного производства. Во всяком случае, ликеры «Шартрез» и «Бенедектин», которые изготавливали в монастыре святого Бенедикта, содержат эту приправу. И наверняка она отдает им великолепные лечебные свойства.

Посмотрим, где же дягиль можно применить, чтобы и кухня выиграла, и целительская сила была использована!

- Свежие молодые листочки пригодны для салата. Народы Севера их вообще с молоком едят, чтобы хоть как-то пополнить запас витаминов.

- Сухие стебли можно класть в кастрюлю с супом, только понемногу (кусочек стебля длиной до 15 см на кастрюлю в 3 л), чтобы блюдо потом не горчило.

- Из белоснежных корешков варят варенье и засахаривают их как цукаты.

- Порошок из высушенных корней используют при тушении мяса (не более 0,5 ч. л. на порцию) — добавлять нужно за 2–3 минуты до готовности блюда.

Зира

Сердце. Сосуды. Колики. Нервы

Зира относится к зонтичным и по-арабски означает «семя», это единственное, в чем нет расхождений у ботаников. А вот у кулинаров разных стран сведения о пряности зиры противоречивы. Ее называют **кумин, кмин, римским тмин, индийский тмин, аджан, ажгон, айован** и горячо спорят о том, на какой же кухне употребляют настоящую пряность. Так, несмотря на название «римский тмин», отнести зиру к традиционным средиземноморским приправам будет преувеличением. Но использовать ее можно в тех же изделиях, которые европейцы приправляют **тмином** — сыры, творог, квашеную капусту, мясо. Само собой разумеется, что зира в квашеной капусте и в твороге — это самая здоровая пища!

Влияние на организм

Судите сами, насколько полезно появление зиры на нашем столе:

- Пряность оздоровительно влияет на *сердце* и *сосуды*, препятствует агрегации *тромбоцитов*.
- Улучшает работу *мозга* и *зрения*.
- Снимает *головные боли*, успокаивает *нервную систему*.
- Благоприятствует *пищеварению*, повышает *аппетит*, снимает *желудочные колики*, *спазмы* в ЖКТ. Растертую пряность используют в чаях для грудных деток, чтобы снять *метеоризм* и успокоить *нервную систему*.
- Зира — хороший *антисептик*, на ее основе делают *ранозаживляющие* растворы. В народной медицине советуют снимать отеки компрессами из растертых семян зиры, замешанных на оливковом масле.

Предостережение!

Употребление зиры не рекомендуется при обострении хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, таких как **язвенная болезнь** и **гастриты**.

С чем, кроме творога, едят зиру

Семена зиры чаще всего используют при тушении мяса или

приготовлении плова. В Индии она является важным компонентом смеси **карри** (см. *Куркума*). В Армении является ингредиентом традиционной приправы **чаман** (кроме зиры, она включает молотые семена **пажитника**, молотый **кориандр**). Чаман улучшает усвоение мяса.

Поэкспериментируйте, добавляя зиру в томатный сок со сметаной. Получится полезный и энергетичный напиток. Овощные рагу (с горохом, фасолью, бобами и картофелем) зира позволит усвоить быстро и без бродильных процессов. Поскольку зира не только лечебный компонент питания, но и пряность, учтем, что для раскрытия аромата ее надо быстро обжарить на сухой сковороде. После обжарки аромат приобретает выраженную пряность с ореховыми нотками.

Зубровка

Аппетит. Пищеварение

Названием своим зубровка обязана жителям Полесья, которые знают, как любят эту траву беловежские зубры. А в Североамериканских прериях ее ищут среди разнотравья бизоны, и там зубровку называют **бизонья трава**. Индейцы добавляли зубровку в табак для Трубки мира, в Европе зубровкой украшали алтари в дни церковных праздников.

Неказистая травка обладает столь притягательным ароматом и таким приятным вяжущим вкусом, что несколько стебельков в отваре или настое вызывают удовольствие и мгновенно запоминаются нашими органами чувств. С 17 века в Польше, в состав которой входило Белорусское Полесье, стали изготавливать беловежскую водку «Зубровка», она и сегодня считается польским национальным достоянием. В советское время в Бресте наша «Зубровка» стала промышленным продуктом. Несколько стебельков зубровки, опущенных в водку на 10 дней, придают напитку нежно-зеленый колер и аромат бальзама.

Применение в народной медицине и в кулинарии

В народной медицине небольшое количество зубровки советуют употреблять для активизации организма, улучшения аппетита и хорошего пищеварения. С этой целью используется отвар и спиртовой настой травы.

Отвар и настой

1. Чайную ложку зубровки заливают стаканом кипятка, дают настояться несколько минут, процеживают и пьют по трети стакана до еды.

2. Столовую ложку травы залить ½ стакана водки. Настоять 2 недели в темном месте. Принимать по 5–10 капель перед едой с небольшим количеством воды.

В конце 20 века на Западе к польской водке «Зубровка» стали относиться весьма настороженно из-за высокого содержания в корне и стеблях зубровки вещества **кумарин**, который считается опасным.

В небольших количествах кумарин благотворно действует на состав крови, а в повышенных дозах разрушает стенки сосудов.

Тем не менее даже в Париже с 1–2 стебельками зубровки

готовят великолепные соусы для овощей. В таких количествах кумарин не опасен и содержится даже в хурме, а уникальный аромат травы возбуждает аппетит.

Соус зубровка

Мы тоже попробуем приготовить жирный соус для картофеля и других овощей с зубровкой:

- ½ л говяжьего бульона
- 1 стебель травы зубровки
- 100 г белых грибов
- 100 г фуа-гра (печень гуся или утки)
- 100 г сливочного масла
- соль, перец

В горячий говяжий бульон добавляем нарезанные белые грибы и фуа-гра, приправляем зубровкой и варим до готовности ингредиентов. Остужаем, доводим соус до однородной массы в блендере, протираем через сито, вводим в соус масло.

Имбирь

Антиоксидант. Антисептик. Афродизиак. ОРЗ. Бронхит. Диабет. Тошнота. Храп

Два тысячелетия тому назад арабские купцы доставляли пряность имбирь в Древнюю Грецию и Древний Рим. И уверяли доверчивых покупателей, что растет имбирь на далекой земле тропических и добыть его совсем не просто. Как и все корнеплоды, имбирь действительно растет на «земле тропических», то есть, буквально, под землей. Основными производителями пряности считаются Индия и Китай, где мифотворчество не уступает арабскому. И конечно, имбирь занимает в преданиях не последнее место: он в состоянии, например, воспламенить безнадежно холодное сердце. А уж лечение промерзшего горла для него — пара пустяков!

Мы различаем два вида свежего имбиря: корень имбиря **белый** (или бенгальский) и корень **черный** (или барбадосский). Все это один и тот же имбирь, обработанный разными способами. Черный имбирь отмыт и просушен на солнце. А белый имбирь дополнительно обработан слабыми кислотными растворами, которые увеличивают срок его хранения и смягчают вкус. С точки зрения диетологии черный имбирь предпочтительней. Хотя он обладает значительно более жгучим вкусом и резковатым запахом. Эти свойства снижают потребительские качества пряности и заставляют производителей поставлять белый имбирь. В результате на наших прилавках и можно встретить только белый. В магазинах, впрочем, продается еще и сухой порошок имбиря. Аромат и вкус порошка мало соответствует свежему продукту. Однако и это тоже популярная специя, которая привносит особый акцент в блюдо.

Для оздоровительного воздействия мы выбираем свежий имбирь! Его достаточно долго можно сохранять в холодильнике в пищевом бумажном пакете.

Целебные свойства имбиря

Теперь посмотрим, за счет чего же восточная пряность воспламеняет сердца и лечит горло:

- Имбирь является антиоксидантом, антисептиком.
- Обладает активизирующим, потогонным, отхаркивающим свойствами.

- Незаменим при любых простудах, бронхите, ОРЗ, гриппе. Чай с имбирем лечит даже храп.
- Свежий корень имбиря упрощает пищеварение, поэтому используется в отдельных диетах для быстрого похудения.
- Спасает от физиологической тошноты (не связанной с патологическим состоянием желудочно-кишечного тракта), а иногда снимает головную боль.
- Имбирь разжижает кровь не хуже аспирина и способствует снижению уровня сахара в крови.
- Один из лучших афродизиаков.
- Освежает дыхание, оздоравливает весь организм.

Предостережения касаются людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями!

Имбирь увеличивает риск аритмии. Он может противодействовать антиаритмическим препаратам. Это вызвано тем, что употребление имбиря несколько снижает уровень содержания калия в крови.

Постоянное употребление пряности может вызвать повышение артериального давления.

Несмотря на то что имбирь снижает уровень сахара в крови, с антидиабетическими препаратами он конфликтует. Посоветуйтесь с вашим врачом, можно ли употреблять имбирь, если вы лечитесь от диабета!

Как использовать имбирь

Если предостережения нас не касаются, мы используем имбирь безбоязненно и в полной мере! Основной запас масла и ароматического вещества находится под кожей свежего корня, поэтому очищать корень надо осторожно. Если в рецепт какого-нибудь блюда входит тертый имбирь, то корень натирают на мелкой терке, чтобы отделить более жесткие внутренние волокна. Нарезать корень удобно с помощью картофелерезки. Имбирь настолько популярен во всем мире, что изобретать способы его употребления не надо, их можно перенимать и совершенствовать.

Англичане любят имбирное пиво. А мы пойдем другим путем и, как китайцы, полюбим имбирный чай! Можно добавить пряность в компот, не подвергая ее длительной тепловой обработке — за 5 минут до снятия с огня.

Свежий тертый имбирь в Японии подают к рису или рыбе. Это тоже хороший способ не растерять полезные свойства корня!

Имбирем сдабривают сыры, рыбные и мясные блюда. Под его воздействием мясо приобретает особую мягкость. В вареные и

тушеные овощи тоже можно вводить имбирь незадолго до готовности.

Цукаты для бодрости

Если после обеда вас клонит ко сну, приготовьте для себя имбирный возбудитель. Вымоченные в воде и высушенные кусочки имбиря опустите в сахарный сироп или жидкий шоколад. Поставьте лакомство ненадолго в холодильник, чтобы карамельный слой или помадка застыли. Одной пастилки достаточно, чтобы проснуться и избавиться от значительной части накопленных за день свободных радикалов!

Пряное масло с имбирем для салатов

- ½ стакана оливкового масла
- кусочек свежего имбирного корня, величиной с грецкий орех

Предварительно очищенный свежий корень имбиря нарезать тонкими ломтиками, положить их в небольшой ковшик или сковородку, залить маслом и нагревать на не слишком сильном огне. Когда имбирь потемнеет, снять с огня и дать остыть. Удалить кусочки имбиря (процедить или выловить вилкой).

Оливковое масло не боится нагревания. Но впрок готовить такую заправку для салатов не стоит, лучше каждый раз делать свежую.

Французская классическая смесь

Французская классическая смесь пряностей включает 4 травы, взятые в равных частях: молотый мускатный орех, черный перец молотый, гвоздику молотую и молотый имбирь.

Классическая смесь достаточно остра и способна заменить собой «чистый» перец. При этом аромат смеси полнее и глубже перечного, поэтому от него выигрывает любое блюдо.

Кашель. Астма. Антисептик. Неврозы. Стенокардия

Отдельные ученые утверждают, что трава иссоп упоминается в Библии, а другие говорят, что в Коране. Вероятно, правы и те, и другие — во всяком случае, страны Магриба (те, что западнее Египта) издревле ценили ароматические свойства иссопа.

Но что известно доподлинно, так это включение иссопа в тайный список монахов-бенедиктинцев. И этот список волнует многие мудрые умы, потому что на нем основаны рецепты ликеров «Бенедектин» и «Шартрез».

Полукустарники иссоп давно распространились повсюду, где тепло (на юге Европы, в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии), и сегодня культивируются на наших дачах. Пряность обладает терпким притягательным ароматом, и ее использование улучшает вкус не только напитков.

В чем польза иссопа

Те, кому приходилось лечить упорный кашель, наверное, знакомы с лекарственной травой иссоп. Она действительно быстро вылечивает бронхиты и полезна при бронхиальной астме. Перечислим хотя бы некоторые полезные свойства иссопа, используемые в медицине разных стран:

- в Болгарии рекомендуют эту пряность при хронических *бронхитах* (как *отхаркивающее*) и при *воспалении кишечника*.
- Используют для регуляции *потоотделения* и как антисептик.
- Фармакопеи (официальные документы, устанавливающие качество лекарства) Франции, Германии, Португалии, Швеции содержат сведения об иссопе как об *антимикробном* средстве.
- Доказана его эффективность в борьбе со *стафилококком*.
- В России иссоп не входит в фармакопею, но в народной медицине используется как *отхаркивающее* средство при *бронхитах, трахеитах, ларингитах*. И как средство, укрепляющее *сердце*, при *стенокардии* и *неврозах*.
- Иссоп укрепляет и тонизирует организм.
- Возбуждает *аппетит* и способствует хорошему *пищеварению*.
- Снимает *воспаления мочевых путей*.
- Компресс с иссопом снимет кровоподтеки (гематомы, синяки) и заживит рану.

Благодаря антимикробным и ароматическим свойствам иссоп

включают в состав *зубных паст* и *зубных эликсиров*. Чтобы вернуть *свежее дыхание*, пожуйте листики иссопа!

Предостережения!

Иссоп с **осторожностью** используют при гипертонии.

Он совершенно **противопоказан** при расстройствах нервной системы и при эпилепсии.

Иссоп **нельзя** употреблять беременным и кормящим женщинам, а также детям в возрасте до 5 лет.

Способы употребления и пропорции

• Запах иссопа довольно сильный, можно сказать, резкий. Поэтому употребляют его в небольших количествах и лучше всего это сделать в свежем виде. Например, добавить 2–3 листика в фасолевый суп. Или использовать иссоп в фаршированных яйцах, салатах из свежих огурцов и помидоров (1–2 мелко нарезанных листика на порцию).

• Между прочим, отличные и полезные пряности *сельдерей*, *фенхель*, *майоран*, *петрушка*, *укроп*, *базилик* и *мята* создают с иссопом хорошее сочетание. Воспользуйтесь этим!

• Иссоп улучшит усвоение мяса, а нежная жареная телятина с ним приобретет приятную терпкость — в первый раз добавьте при тушении исходя из расчета 0,5 листика на 1 порцию за 1–2 минуты до готовности, а потом решите, больше или меньше иссопа вам нравится добавлять.

Аллергия. Пищеварение. Ипохондрия. Головные и зубные боли

Калган (галангал, альпиния) — это род нежного *имбиря*, со всей присущей ему сферой употребления. Впрочем, эти пряности не взаимозаменяемы. Калган ароматней, чем имбирь, его запах тоньше. Он включает эвкалиптово-смолистую ноту. Но на вкус горьковат.

Родина пряности — Китай, хотя в 18 веке европейцы ее называли «русский корень», поскольку торговый путь шел через Россию. А сегодня мы едва ли найдем галангал у нас или где-либо в европейских странах.

С калганом часто происходит неразбериха, поскольку некоторые называют желтенький цветочек *лапчатку* или *дубровку* калган-травой. Лапчатка — тоже пряность, которую используют в рыбных консервах и ликеро-водочном производстве, но это вовсе не калган.

Полезные свойства калгана

Лечебные свойства калгана известны со времен Средневековья.

Китайская традиционная медицина и сегодня активно использует корень калгана в лекарственных препаратах для стимуляции иммунной системы, особенно при хронической аллергии (в том числе аллергическом насморке). Учтите, что это **уникальное свойство**, поскольку многие пряности сами могут вызывать аллергии! А калган — **антиаллерген**.

- Калган содержит много витаминов и минералов. Настойки и отвары калгана широко применяют в народной медицине.

- Корень калгана назначают при воспалении тонкого кишечника, при вялости пищеварительного тракта, при болях в области желудка, пониженном аппетите. Настой или отвар способствует газоотделению, повышает функциональную активность желудка.

- Корневище используют при общем истощении и частых головных болях, которые сопровождаются унынием, ипохондрией.

- В восточной медицине семена калгана рекомендуют при изжоге, зубной боли, пищевых отравлениях.

- В индийской и индонезийской кухне истертым в порошок корнем калгана приправляют жареное мясо, овощные рагу, рис, соусы к овощам и рыбе — по вкусу, как обычные приправы.

- Молодые стебельки, листья и соцветия калгана едят в свежем виде или слегка бланшируют для овощных рагу.

- Калган может входить в состав китайской смеси **Усянмянь**, или **Пять специй**, (см. *Гвоздика*), причем называется часто **ленгкуас**. Эти пять пряностей при совместной работе улучшают обмен веществ, и организм испытывает прилив бодрости.

Каперсы

Антиканцероген. Раны. Щитовидная железа. Давление. Ревматизм

Пряность каперсы — это бутончики кустарника каперсник. Когда каперсники распускаются, их бело-розовые цветы определяют облик больших территорий. Кустарники считаются ландшафтными растениями во многих областях Азии и Средиземноморья. Но какое-то количество бутонов кулинары успевают дерзко увести у ревнивых садоводов, ведь недаром название «каперс» переводится как «желание» и даже «страсть»! Бутоны каперсов собирают, проявляя на солнце, затем засаливают в оливковом масле или маринуют в винном соусе. Соленые каперсы лучше хранятся. Самым дорогим видом считаются маленькие прованские каперсы (1–3 мм), их называют **нонпарель**. Более крупные каперсы (величиной 5–12 мм) стоят дешевле.

Полезные свойства каперсов

С библейских времен каперс ассоциируется с полнотой жизни и молодостью. Растение содержит большое количество витаминов С и Р, является общеукрепляющим средством. Каперсы обладают грандиозным набором микро- и макроэлементов, что вносит большой вклад в средиземноморское долголетие.

- Каперсы способны заживлять раны, то есть обладают выраженным бактерицидным свойством.

- Считаются желчегонным и потогонным средством.

- При заболеваниях щитовидной железы полезно постоянно в рацион вводить плоды каперсов.

- Употребление каперсов способно снизить артериальное давление.

- Отвар корней растения обладает антиревматическим действием.

- Кору каперсов заваривают при нервных расстройствах.

- По некоторым данным каперсы обладают антиканцерогенным действием. При доброкачественных опухолях их употребляют, чтобы снизить онкологическую настороженность.

- А кроме всего прочего, каперсы повышают аппетит и улучшают усвоение пищи.

Каперсы отлично гармонируют с **базиликом**, **орегано** или **душицей**, с **чесноком**, с маринованными или солеными оливками. Довольно часто каперсы подают как гарнир к мясу, рыбе, птице, блюдам из субпродуктов (особенно почек).

Каперсы являются ингредиентом дорогого Ниццкого салата, в который входят: картофель, маслины, стручковая фасоль, маленькие артишоки и крутые яйца, анчоусы и заправка из дорогого **уксуса** и оливкового масла. А также их используют в салатах из сельди. Маринованные каперсы включают во французские соусы «Тартар», «Равигот». Оливковое масло с каперсами и лимонным соком служит соусом к рыбе и овощам.

Кардамон

Антиоксидант. Незаменимые микроэлементы. Иммуитет. Пищеварение. Мигрень. Спазмы

Чаще всего на прилавках магазинов мы можем встретить молотый или стручковый **зеленый кардамон** — и это очень хорошо, потому что черный, беловатый, бенгальский и многие другие виды кардамона считаются менее полезными, а часто вообще не являются кардамоном в ботаническом смысле. А значит, обладают иными свойствами.

Трудно описать вкусовой и ароматный букет зеленого кардамона.

- Раскушенные семена одновременно навевают воспоминания о лимоне, эвкалипте, камфаре и великолепно освежают дыхание.

- Высокое содержание эфирных масел делает пряность высоко экономичной при использовании.

- Зеленый кардамон растет в основном в Индии, и там он издавна использовался для приправы изысканных «императорских» блюд.

- А черный кардамон с его более выраженным камфорным ароматом подходит для деревенских блюд.

- В Индии кардамон — вторая по объему производства приправа, уступает первенство лишь черному перцу.

Целебные свойства

Кардамон лучше многих пряностей стимулирует действие пищеварительного тракта и селезенки. В Индии считают, что за счет стимуляции пищеварения кардамон обостряет *умственные реакции* и снимает *раздражительность*. У этой пряности существуют и другие неоченимые свойства:

- Кардамон — *антиоксидант* и иммуностимулятор, то есть незаменимое средство для повышения устойчивости к инфекционным болезням, нервным нагрузкам.

- Он богат витаминами, многими микроэлементами и растительными волокнами.

- В Древней Греции и Древнем Риме кардамон использовали как лекарство от мигрени или кишечного брожения.

- Назначают кардамон при простуде, кашле и пекущей боли в сердце, «сердечном жжении». Видимо, кардамон облегчал приступы коронарных спазмов в те времена, когда под рукой еще

не было валидола!

Предостережение!

Как всякая пряная приправа, кардамон может послужить аллергеном. Особенно будьте осторожны в использовании, если кто-то из ваших домашних или гостей страдает астмой.

<i>Способы употребления кардамона</i>

Для начала оговоримся, что в магазинах лучше покупать цельные стручки, вернее, коробочки кардамона, чем молотую специю. Поскольку даже в собственных коробочках в течение года семена потеряют почти половину эфирного состава. *Чем зеленее коробочки, тем лучше аромат.* Храните их в закрытой емкости в темном месте!

Если вы используете на кухне карри, то знаете, что кардамон входит в состав этой популярной смеси (см. также *Куркума*). Но не будет лишним приобрести отдельный пакетик с кардамоном.

В России эта пряность известна давно, наши предки добавляли его при выпечке пасхальных куличей, вводили в тесто для оладий или маковых пряников, благо микроэлементы не теряются при выпечке. У других народов свои традиции применения кардамона, и ничто не помешает нам воспользоваться мировым опытом.

В Китае кардамоном издавна улучшали вкус чая, а бедуины Африки и Саудовской Аравии используют его в кофе. Для *лечения* стоит ограничиться мудрым китайским употреблением, но иногда и чашечка кофе с кардамоном не помешает!

Этой же пряностью в Европе ароматизируют глинтвейн, а также пунш. В напитки добавляются цельные стручки с семенами. Если хотите согреться в промозглый осенний день, добавьте в глинтвейн эту незаменимую пряность-иммуностимулятор.

В Азии кардамон, шафран и миндаль используют прежде всего в блюдах из риса. И такую же смесь вводят в молочные йогурты — а это неплохой завтрак, согласитесь!

Диабет. Пищеварение. Холестерин

Пряность **кассия** (**корица китайская**, **корица индонезийская**) представляет собой наружный слой *коричника китайского*, высушенный и закрученный в тугую трубочку (или размолотый в тончайший порошок). Чаще всего мы приобретаем пряность в виде порошка. Такая расфасовка хорошо скрывает от покупателя коварную подделку. Дело в том, что кассия служит дешевым заменителем дорогой пряности — **корицы**.

Трубочка корицы имеет однородный светлый оттенок коричневого цвета, а кассия меняет цвет от сероватого до темно-коричневого. И отличается грубоватой фактурой древесной коры. Кассия вообще не очень хорошо скручивается, поэтому иногда упаковывается в виде ломаных древесных опилок (чешуек). Маркировка пряности кассия выглядит так: *Cinnamotum aromaticum*, а коммерческое название **корица китайская** или **корица индонезийская**.

Молотая кассия настолько искусно имитирует порошок корицы, что на протяжении двух тысячелетий вводит в заблуждение и импортеров, и потребителей, одерживая сомнительную коммерческую победу. Ценой этой победы может быть наше самочувствие: в большом количестве кассия — небезопасная пряность. Чтобы извлечь пользу от кассии, ее надо педантично дозировать!

Предостережение!

По сравнению с корицей кассия содержит большое количество вещества кумарин. В умеренных дозах кумарин, который можно выделить из многих полезных плодов, улучшает формулу крови. Но повышенное содержание пагубно воздействует на стенки кровеносных сосудов. В Германии считают, что 8 штук печенья и кексов, посыпанных кассией, для взрослого — превышение нормы! А детям продукты с кассией вообще не рекомендуют.

Однако совершенно пройти мимо кассии мы не могли. И не только потому, что хотели проинформировать вас о существовании путаницы кассии с корицей, но и для того, чтобы подчеркнуть ее лечебные свойства. А их не мало, надо только знать дозу: 3–4 штуки печенья в день для взрослого, не больше!

- В китайской традиционной медицине кассия используется для активизации *пищеварительного* процесса и усиления *перистальтики кишечника*.

- Пряность содержит фитонциды, благодаря чему обладает активным антимикробным и противовирусным свойством.

- Существуют исследования, которые подтверждают пользу кассии при возрастном сахарном диабете.

- Кассия снижает агрегацию тромбоцитов крови и нормализует уровень холестерина.

Кассия используется в блюдах так же, как и корица. Но только в совсем малых количествах, тогда польза от пряности будет бесспорной.

Кервель

Обмен веществ. Гипертония. Пищеварение. Печень.
Подагра. Органы дыхания. Глаза

У нас кервель часто называют **купырь**.

Изысканная травка кервель наделена летучим ароматом, напоминающим то **анис**, то **эстрагон**, а то и **петрушку**. Ее иногда называют «французская петрушка» из-за резных листочков. Именно во Франции его впервые включили в классическую смесь прованских пряностей **букет гарни** (см. **Тимьян**), *растительная основа многих микстур*, хотя ее родина вовсе не Прованс, а Кавказ, юг России и Западная Азия.

Кулинары и гурманы утверждают, что свежие листочки или корень кервеля отлично сочетаются со свежим **эстрагоном**, **петрушкой**, **луком**, **базиликом**. И совсем не сочетаются с **гвоздикой** и тем самым **тимьяном (чабрецом)**, с которым хорошо сочетается в сухом виде в **букете гарни**. Вот такие тонкости пряного разнотравья!

Внимание!

Листочки кервеля очень похожи на листья **болиголов** — очень ядовитой травы. Обе травы у нас распространены, не ошибитесь, если станете собирать самостоятельно!

Полезные свойства кервеля

Листья кервеля, к сожалению, не пригодны для засушивания, поскольку в таком виде теряют и аромат, и витамины. Но их можно сохранить в морозильной камере. А корни заготавливаются подобно **сельдерею**. Однако целебные свойства у него иные.

- Пряность богата витамином С и провитамином А, каротином, минеральными солями, рутином, гликозидами. Благодаря такому составу пряность может способствовать нормализации **артериального давления** у больных **гипертонией**.

- Активизирует **пищеварение** и **обмен веществ**.

- Благоприятно действует на печень, выделительную систему и органы дыхания.

Людам с заболеваниями печени и обмена веществ (в том числе подагры) рекомендуется жевать несколько листочков кервеля в день. А примочками из отвара кервеля снимают воспаление и покраснение глаз.

И между прочим, у кервеля есть еще одно полезное свойство: аромат нескольких его веточек выгоняет из кухни **муравьев**. Если насекомые вам допекли — воспользуйтесь этим способом!

Как не потерять полезные свойства

- При тепловой обработке теряются не только полезные свойства, но и аромат кервеля. Поэтому, если хотите подать его к жареной рыбе или тушеному мясу, просто добавьте несколько листиков к готовому блюду.

- Свежие листики кервеля идут в салат, супы, мясные блюда. Мы уже договорились, что тепловой обработке их подвергать не обязательно. Если смешать листья кервеля с яйцами, растительным маслом, сметаной, лимонным соком и пастой горчица, получим отличный соус к мясу и птице, сыру и картофелю.

- Кервель — уместная приправа к творогу и просто хлебу с маслом.

- Корень кервеля напоминает **петрушку** или **пастернак** с анисовым ароматом (**анис**), его можно натирать в салаты (перед самой подачей на стол).

Приобрести кервель на прилавках магазинов и рынков не трудно, поскольку кервель — наша трава, культивируется в Крыму и Молдавии, а многие выращивают ее на дачах.

Кориандр

Антиоксидант. Афродизиак. Инфекции. Геморрой. Диабет

Листья **кориандра**, напоминающие зелень петрушки, часто называют *кинзой* или *киндзой*, причем ударение падает на любой удобный слог. Не сомневайтесь: все это одна и та же пряность, которую в Грузии именуют *кндзи*, в Палестине — *кюзбара*, а в Греции — *корианон*. Коварное греческое наименование исходит от пахучего кровососа-клопа, запах которого напоминают молодые листочки кориандра. С развитием растения щекотливый дух рассеивается, а семена кориандра и вовсе обладают благородным древесным запахом.

Но клеймо не смоешь, и некоторые гурманы превосходный резкий аромат и горький вкус кинзы оценивают предвзято. Зато сладкий пряный запах семян нравится всем!

Польза от кориандра

Некогда кориандр входил в состав приворотного зелья и расценивался как афродизиак. Это справедливо! Потому что точно так же, как петрушка, кориандр стоит на страже мужского здоровья.

- Бактерицидные свойства травы не подлежат никакому сомнению, с древних времен листья использовались даже для укутывания мяса на длительное хранение.

- В Европе его оценили во время страшных инфекционных эпидемий, включая оспу и сыпной тиф.

- В наше время при *простуде*, ОРЗ настаивают листья кориандра как *противовоспалительное* средство.

- *Антиоксидантные* свойства кориандра делают его хорошим стимулятором мозговой активности и сердечной деятельности. А еще в народной медицине кориандр считают средством для улучшения пищеварения, снятия спазмов кишечника. Плоды кориандра входят в составы *слабительных*, *желчегонных* и *противогеморройных* сборов наряду с цветками бессмертника, листьями мяты.

- Кориандр содержит витамины А, РР, В₁, В₂, С, макроэлементы кальций, магний, натрий, калий, фосфор и микроэлементы железо, йод. Кориандр может быть полезен при опухолях и отеках, при поносе, при фарингите и стоматите с язвами во рту, при анемии и менструальных расстройствах, при

воспалении глаз, заболеваниях кожи, при повышенном уровне сахара в крови. Кориандр также способствует нормализации пищеварения и поддерживает здоровье глаз.

Противопоказания

Беременность и кормление ребенка грудью считается противопоказанием к употреблению кориандра (кинзы).

Кроме того, он не рекомендуется при повышенной **свертываемости крови**, особенно у больных с **тромбофлебитом**.

Для здоровых людей 2–4 веточки кинзы или 1–2 грамма семян принесут **пользу**, а больше — **навредят!**

Как использовать кориандр

Щепетильные французы не жалуют кориандр, но греческие блюда обязательно готовят с этой пряностью, считая ее неотъемлемой составляющей колорита. А в Греции и на Кипре с кориандром готовят популярное блюдо «афелия»: свинина, тушенная в красном вине с кориандром. Те, кому нравится зелень кориандра (кинзы), просто обязаны вводить ее компонентом свежих салатов, ароматной приправой к мясу, рыбе, бутербродам! Листья можно добавлять в готовые соусы и супы.

На Востоке с давних времен засахаривали семена кориандра. Теперь эту традицию возродили эмигранты в Америке и Европе, и полезное лакомство стало популярно!

А еще некоторые гурманы семенами кориандра ароматизируют блюда из тушеной капусты (особенно краснокочанной и савойской), фасоли, чечевицы. И правильно поступают!

Смесь тандури масала

Кориандр является одним из многочисленных компонентов смеси тандури масала, что в переводе означает «блюдо (или еда) для приготовления в тандырной печи».

Приправу используют для курицы тандури. А мы можем использовать эту огненную смесь для натирания птицы перед запеканием в духовке.

Состав смеси такой: берем по 1 чайной ложке гвоздики молотой, кардамона зеленого, молотого корня куркумы, порошка имбиря, молотой корицы, молотого лаврового листа, молотых семян пажитника греческого и черного перца.

Добавляем 1,5 чайной ложки молотых семян зиры и молотого мускатного ореха (можно в смеси с мускатным цветом).

На Востоке в состав вводят еще 0,5 чайной ложки молотого перца чили, но будем осторожны: для непривычного человека и

черного перца в смеси будет вполне достаточно. Вот такой смесью и натирают курицу тандури!

Корица цейлонская

Диабет. ЖКТ. Активизация умственной деятельности. Тромбы. Холестерин. Антимикробное и антивирусное средство

Запах корицы у любого человека ассоциируется с домашним уютом и праздником. Во всех семьях есть собственные традиции ее применения в фирменных блюдах, выпечке, десертах и напитках. Искушенные ценители корицы стараются приобрести в магазине коричные палочки, а не порошок. И делают это с единственной целью — отличить ее от **кассии**.

Родина корицы — Китай, где еще в древности отлично понимали разницу между корицей и кассией. Между прочим, даже в библейских текстах корица и кассия упоминаются как две самостоятельные пряности.

Внимание!

Маркировка **настоящей корицы** *Cinnamomum zeylanicum* (**Корица Цейлонская**).

Пряность корица — это внутренний слой коры *цейлонского коричника*. Его искусно подрезают, хорошо высушивают, а затем скатывают, как папирус, в тонкие трубочки. В то время как кассия — наружный слой коры коричника китайского. Оба коричника относятся к благородному семейству лавров, которое культивируется во многих странах Азии. Корица имеет однородный светло-коричневый окрас, в отличие от кассии она плотно закручена в палочки. На срезах палочек с обоих концов образуется «бараний рог».

Полезные свойства цейлонской корицы

О том, что корица является мощным антиоксидантом, мы уже неоднократно упоминали в начале книги. Нас должны заинтересовать и другие замечательные свойства:

- Корица благотворно влияет на работу **желудочно-кишечного тракта** и быстро выводит избыток соли из организма.

- Щепотка корицы (на кончике ножа) в чае или кофе немедленно **активизирует мозговую деятельность**.

- Как и кассия, она содержит фитонциды, благодаря чему обладает активным антимикробным и антивирусным свойством.

- Существуют исследования, которые подтверждают пользу корицы (и кассии) при возрастном сахарном диабете.

- Как и кассия, цейлонская корица снижает агрегацию тромбоцитов крови и нормализует уровень холестерина.

Единственное **предостережение**, которое относится корице: пряность ускоряет обмен веществ. И если кто-то надумает употреблять ее по чайной ложечке в день «для похудения», диета неизбежно закончится головными болями, упадком сил и депрессивным состоянием.

Правильные способы употребления корицы

Поскольку в корице нам важны не витамины, а свойства входящих в ее химический состав устойчивых соединений и микроэлементов, то тепловая обработка ничуть не помешает нам извлечь пользу! И мы можем опробовать, например, марокканскую горячую смесь для мясных блюд или обработать ее на сковороде для овощных блюд.

Ароматизировать корицей чай или кофе — тоже правильный способ употребления. К выпечке, сдобренной корицей, мы привыкли с детства, и это самый верный способ порадовать себя и подпитать организм!

Марокканская смесь для мясных блюд

Марокканская смесь для приготовления мясных блюд готовится так: грубо молотую корицу и черный перец обжаривают на сухой сковороде для усиления аромата, затем добавляют молотый имбирь, куркуму и мускатный орех. Готовой смесью натирают мясо перед обжаркой.

Обработка корицы для овощных блюд

Кусочки коры обжаривают в кипящем растительном масле, пока они не развернутся (так раскрывается аромат). Потом в посуду добавляют другие специи, затем и овощи.

Коричный ягодный соус

Корично-ягодный соус подойдет к любому десерту или кисло-молочному продукту, например к творогу. Готовится он из следующих ингредиентов:

- 1 кг садовых и лесных ягод (малины, черники)
- 80 г сахара
- немного молотой корицы (порошок)
- сок одного лимона

Для приготовления соуса необходимо смешать промытые ягоды с сахаром и дать им настояться примерно два часа. Образовавшуюся жидкость слить через дуршлаг, добавить к ней лимонный сок и корицу, и довести смесь до кипения. Затем добавить в сироп ягоды и охладить.

Как сохранить аромат корицы

Чтобы правильно сохранить ароматные палочки корицы, поместите их в стеклянную емкость, храните в сухом прохладном месте. В этом случае они не теряют аромат в течение долгого времени (больше года). Молотая корица в стеклянной емкости гарантированно сохранится до полугода. Потеря аромата считается единственным признаком снижения потребительских качеств корицы.

Обмен веществ. Аллергия. Диабет. Анемия. Пищеварение

Наши прилавки сегодня до отказа заполнены восточными пряностями и восточными сладостями. И мы уже давно узнали, что сезам и кунжут — одно и то же. И можем представить себе драгоценный скарб восточной горы, которую просят: «Сезам, откройся!» Это и семена с ореховым сладким ароматом (и цветом от черного до молочного), и кунжутное масло, и тахинная паста из молотых семян, и разнообразные соусы на ее основе, и кунжутная мука. Кунжутная мука обладает ореховым сладким ароматом. Из нее выпекали медовые лепешки еще в Древнем Египте и Римской империи, а зернами традиционно посыпают всякого рода выпечку.

Из зерен дают высококачественное масло, а оставшийся жмых варят с сахаром, наполняют смесью фисташек и миндаля и получают восточную сладость — тахинную халву.

Полезные свойства кунжута

Кунжут — *антиоксидант*. На этом можно было бы поставить точку, но перечисление полезных свойств только начинается!

- Кунжут богат витамином Е и витаминами группы В, незаменимыми микроэлементами (в частности кальцием, фосфором).

- Зерна кунжута, продукты из них в большом количестве содержат ненасыщенные жирные кислоты.

- Народная медицина использует настой кунжута и кунжутное масло как *противоаллергическое* средство.

- Все производные кунжута регулируют обмен веществ. Ввиду этого рекомендуются больным сахарным диабетом (кроме сладких лакомств из кунжута) и гипертиреозом (гиперфункцией щитовидной железы). Кунжут полезен при обменных заболеваниях суставов (подагра, остеохондроз).

- Анемия, нарушение кровообращения, болезни почек и мочевого пузыря, проблемное пищеварение — все это показания к употреблению кунжута.

Противопоказания!

Высокое содержание кальция в кунжуте для костей и нервной системы полезно, но **сосудам может навредить**.

Переизбыток кальция увеличивает количество тромбоцитов в

крови. Это свойство надо учитывать при склонности к варикозной болезни, особенно — к тромбофлебитам и тромбозам.

Употребление кунжута

Любой способ употребления цельных зерен кунжута нам подходит: зерна можно добавлять в салаты из сырых и вареных овощей. В мясо и овощи при тушении зерна добавляют, когда блюдо почти готово, кунжут придаст блюду ореховый аромат.

Кунжутное масло

Если уж говорить о кунжуте, то **кунжутное масло** пропустить никак нельзя! Его изготавливают из черных и белых семян кунжута. Белые семена дают масло более высокого качества, а черные просто более маслянисты. Лучший сорт кунжутного масла **virgin** прессуют из смеси нежареных семян. Масло имеет высокую стойкость к окислению, то есть очень долго не горкнет при хранении и даже придает стабильность масляным смесям. Жарить на нерафинированном кунжутном масле нельзя ни в коем случае, а вот употреблять для заправки салатов и горячих овощных блюд очень полезно!

Рекомендация по хранению

Маслянистые зерна кунжута в обычных условиях (при температуре 5–20 °C) хранятся не больше года, а затем могут прогоркнуть (как и при более высокой температуре хранения).

А вот у кунжутного масла устойчивость к процессам окисления лучше, поэтому длительность его хранения составляет около 2 лет.

Кунжутный (тахинный) соус для рыбы и мяса

Соус из кунжута подойдет к мясу, рыбе и вегетарианским блюдам. Для него нужен готовый ингредиент *«тахинная паста»* или *«тахина»*. Ее можно купить в магазине, но готовая паста содержит консерванты. Попробуем обойтись своими силами: сначала приготовим пасту, а на ее основе — соус. Все дальнейшие варианты использования пасты будут зависеть от ваших вкусов и предпочтений. Паста может стать основой как острых, так и сладких соусов!

Для пасты понадобится:

- 2 столовые ложки кунжута
- ½ чайной ложки кунжутного масла
- ½ чайной ложки соли

- $\frac{1}{4}$ стакана воды

Семена кунжута растираем до однородной массы в блендере. Добавляем масло и соль, перемешиваем, подливаем немного воды, снова перемешиваем до однородной массы. Выход пасты должен составить $\frac{1}{2}$ чашки, стакана.

Для соуса:

- 2 зубчика чеснока, измельчить
- $\frac{1}{2}$ стакана нарезанной петрушки
- 2 столовые ложки лимонного сока
- $\frac{1}{2}$ стакана воды (в зависимости от желаемой консистенции)
- $\frac{1}{2}$ стакана тахины, кунжутной пасты
- щепотка морской соли (по вкусу)

В блендере измельчаем чеснок и петрушку, приправляем солью и лимонным соком. Добавляем воду, вводим тахину и взбиваем до однородной массы. Соус готов!

Очистка. Почки. Стоматит. Гайморит

На наших кухнях присутствует преимущественно лист *благородного лавра*, который в Европе изначально прослыл лекарственным средством, а не пряностью. Семейство «лавровые» весьма обширно, оно является источником такой пряности, как *корица цейлонская*. Некоторые виды лавра (малабарский, калифорнийский, азорский), используемые как пряность в кулинарии заокеанских стран, сильно горчат и имеют отличные от благородного лавра полезные свойства.

Целебные свойства лаврового листа

В официальной медицине используют только эфирное масло лавра. Его вводят в состав противовоспалительных мазей, применяемых для лечения травмированных мышц и суставов.

В народной медицине применение гораздо шире:

- Настой или отвар лаврового листа употребляют для повышения иммунитета, для выведения шлаков из организма, для нормализации артериального давления.
- Лавр улучшает пищеварительные процессы и тонизирует сердечную мышцу.
- Еще отвар обладает мочегонным и потогонным свойством.
- Его же используют для лечения почечной колики, нервных расстройств, стоматита.
- Ингаляции с лавровым эфирным маслом назначают при инфекции верхних дыхательных путей. Лавровое масло считается хорошим средством против гайморита.

Способы использования лавра

Лечебных способов использования благородного лавра на кухне нет. Несмотря на то что лавровый лист хорош при приготовлении бульонов и супов, вторых блюд и гарниров, количество его недостаточно для того, чтобы в полной мере использовать полезные свойства. В бульон кладут всего-то 1–2 листика за 5 минут до готовности!

Если бы мы могли воспользоваться семенами лавра, они бы скорее отдали свои полезные свойства блюду. Но в них слишком

высока концентрация эфирных масел. Доминируя над остальными ароматами, они могут испортить блюдо. Поэтому благородный лавр для здоровья пригоден только в отварах и настоях.

Отвар лаврового листа для выведения шлаков

Лавровый лист — мощное очищающее средство, он великолепно выводит соли и шлаки, поэтому незаменим при лечении подагры, например. Однако питье отвара может привести к расстройству пищеварения. Поэтому некоторые травники советуют прежде, чем начать лечение лавровым листом, очистить кишечник соответствующим фитосбором (обычно на основе коры крушины) или очистительными клизмами в течение недели. А теперь рецепт отвара:

Лавровый лист (10 г) заливают стаканом воды (можно чуть больше), доводят до кипения и настаивают в термосе. Через 2 часа отвар готов. Понемногу его выпивают в течение дня. Если никаких неприятных ощущений нет — пропейте 5 дней, потом сделайте перерыв. Через неделю можно повторить курс очищения.

При иммунодефиците

10 лавровых листиков залейте тремя стаканами крутого кипятка, дайте настояться 3 часа. Выпивайте примерно $\frac{1}{2}$ стакана ежедневно и желательно до 3 раз в день в течение недели.

Предостережения!

При желчнокаменной и мочекаменной болезни используйте лавровый лист только в качестве приправы!

Настой и отвар лавра с любой целью пьют только после предварительной очистки.

**Антибиотик. Антисканцероген. Обмен веществ.
Пищеварение. Сосуды. Ревматизм**

Корнеплод лук, овощ лук, пряность лук много столетий тому назад подарили нам долины гор Средней Азии. И во всевозможных видах лук завоевал мир.

Тем не менее один только репчатый лук совершенно не нуждается в представлении. Это наш повседневный, востребованный и горячо любимый компонент питания.

Интересно, что отношение к репчатому луку в разные периоды нашей жизни знаменует этапы индивидуального взросления. В детстве лук не нравится, потому что печет, в юности — из соображений этикета, а в устоявшейся взрослой жизни любовь к луку необорима: здоровье требует легкой эстетической жертвы и разумно изменяет вкусовые привычки!

Влияние лука на организм

- Любой лук является мощным природным *антибиотиком*, имеет *потогонное* действие.

- Лук-шалот — *антисканцероген*, то есть отличается противоопухолевой активностью.

- Любой лук активизирует *обменные процессы* и *пищеварение*.

- Луковый сок можно использовать как ранозаживляющее средство.

- Разумное потребление лука показано при сосудистых заболеваниях и сахарном диабете.

- **Зеленые перья** любой разновидности лука содержат значительное количество витамина С и витаминов группы В. Особенно их много в **луке-батун**.

- **Лук-порей** действует как мочегонное средство, его рекомендуют потреблять при подагре (отложении солей) и ревматизме, как средство для очистки крови.

Предостережения!

Как всякая острая пряность, лук может вызывать обострение хронических заболеваний желудка и кишечника (особенно язвенной болезни). С осторожностью употребляют лук при астме и частых приступах гипертонии.

А теперь разберемся в основных разновидностях лука. И, главное, как их употреблять!

Дудчатый лук-батун происходит из Центральной Азии. В Китае, Корее, Японии история его культивирования насчитывает два тысячелетия. А в Западную Европу он попал только в Средние века.

Чем хорош лук-батун? Тем, что рано проклевывается из земли! В апреле о зеленых ростках репчатого лука можно только мечтать, а лук-батун, «зимний лук», уже полон силы. Питательная ценность лука-батун выше, чем репчатого лука. При этом батун нежнее своих репчатых сородичей, его можно употребить больше — при весеннем недостатке витаминов миска салата с этим луком будет очень кстати!

Лук-порей

Лук-порей (иначе его называют **жемчужным**) считается легендарной пряностью. Римский император Нерон был уверен, что порей оберегает его горло от перегруза после длительных речей. А жители Уэльса почитают лук-порей, как один из национальных символов.

Порей обладает нежным ароматом и не острым сладковатым вкусом. В пищу в сыром виде употребляют главным образом утолщенные стебли. Лук-порей с успехом может заменить репчатый лук или шалот в большинстве блюд. А вот заменить порей невозможно! Если рецепт блюда предусматривает лук-порей, значит, излишне резкий аромат любого другой разновидности лука повредит основному ингредиенту и, к огорчению кулинара, испортит все блюдо.

Попробуйте нарезать порей в винегреты, салаты — все компоненты заиграют новыми красками. Если остатки блюда, содержащего репчатый лук, поместить в холодильник, он за пару часов «забьет» другие вкусы и ароматы, а порей даже после ночи в холодильнике проявит себя сдержанно и интеллигентно.

Лук-порей можно замораживать, нарезаая на кусочки длиной 3–4 см. Замороженный лук перед использованием бланшируют 4–5 минут, а потом охлаждают: сначала на воздухе, потом в холодильнике. После этого его можно использовать всюду, где нужен вареный или тушеный лук-порей. С ним хорошо сочетаются многие пряности: *кервель*, петрушка, зерна горчицы, шалфей, тимьян, базилик.

Мочегонные свойства лука более выражены в сыром виде. Именно так он используется как прекрасная приправа ко всем

овощным блюдам, в том числе к овощным супам.

Хорошо сочетается порей с говядиной, бараниной, сыром, домашней птицей, ветчиной, бужениной. В сыром и вареном виде его можно подать к вареной рыбе и крабам. Огрубевшие темно-зеленые листья используют в бульонах самостоятельно или как бланшированная обертка для *букета гарни* (см. *Тимьян (чабрец)*).

Луковый салат с апельсиново-имбирным соусом

Прекрасное сочетание витаминов и антиоксидантов в одной тарелке!

Для салата:

- 400 г моркови
- 1 маленький свежий огурец
- 1 головка лука-порея
- корень сельдерея
- зеленый лук для украшения

Для соуса:

- сок 1 апельсина и 1 лимона
- 1 столовая ложка меда
- кусочек свежего имбиря или $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого

Овощи промыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Для того чтобы приготовить соус, имбирь необходимо мелко нарезать и растереть с медом. Добавить апельсиновый и лимонный сок. Все тщательно перемешать. Соусом залить овощи и отставить на 1 час. Перед тем как подать на стол, блюдо украсить зеленью.

Лук-шалот

Лук-шалот можно назвать аристократической разновидностью обычного репчатого лука. Достаточно сказать, что в Западную Европу из Малой Азии его завезли крестоносцы. Шалот — сладкая разновидность лука, обладающая более тонким вкусом и ароматом.

Острота лука-шалот как бы смазана, и запах не столь въедлив, поэтому не может заглушить вкус и аромат основных ингредиентов блюда. Внешне шалот мало чем отличается от репчатого лука, однако его луковички мельче, а цвет их варьируется от абсолютно белого до сиреневатого. Область применения лука-шалот та же, что у репчатого лука. Однако маленькие головки, конечно, очень востребованы в овощных ассорти.

Чтобы антиоксидант-шалот не терял противоопухолевых свойств при обжарке, рекомендуется запекать его в духовке, не снимая шелухи. Аромат в этом случае будет идеальным, и

луковички подойдут как изысканная приправа к любому соусу или супу.

Луковый соус из Индии

Соус из лука-шалот в Северной Индии используют как добавку к готовящимся блюдам при тушении или как подливу к вареным бобам, рису, овощам, мясу. Витамины в процессе приготовления соуса мы теряем, но антиоксидантные свойства остаются!

- 4 головки репчатого лука
- полголовки чеснока
- ½ чайной ложки порошка имбиря
- 2 чайные ложки куркумы
- 1 чайная ложка зерен зеленого кардамона
- крохотный кусочек красного острого перца (по вкусу)
- 2 помидора или полстакана йогурта

Пассеруем лук до золотистого цвета, затем вводим другие специи. Постепенно смесь превращается в пюре. Тогда добавляем очищенные от кожуры и раздавленные помидоры (если помидоры ошпарить, шкурка снимется легко) или йогурт. Еще несколько минут на огне — и соус готов!

Шнитт-лук

Шнитт-лук иначе называют **лук-резанец** и **лук-скорода**. Вкус и аромат его напоминает репчатый лук, но оттенки гораздо более нежные и даже пикантные. В пищу идут только зеленые перья. А прекрасными фиолетовыми соцветиями этого лука украшают праздничные салаты.

Сфера употребления не отличается от других луковых собратьев: супы, овощные салаты, паштеты, творог, холодные закуски, рыбные и мясные блюда и многое другое. Чаще всего шнитт-лук используют для тонкой посыпки овощных и мясных блюд, но только не бобовых — вкус бобовых шнитт подавляет!

Вишисуаз, холодный суп-пюре

Самым известным «луковым» рецептом является холодный суп-пюре Вишисуаз. Американцы и французы вечно спорят об авторстве, поскольку суп создан в Америке поваром-французом. В летнее время полезный суп пользуется спросом в любой стране, и у нас его тоже готовят и подают с удовольствием.

- 300 г лука-порей (только белая часть стебля)
- 700 г картофеля
- 40 г сливочного масла
- 30 мл жирных сливок

- соль, свежемолотый белый перец
- 1,5 л бутилированной воды без газа
- сливки для взбивания
- шнитт-лук для подачи

Картофель надо очистить, нарезать небольшими кубиками и опустить в холодную воду на 5 минут. Затем откинуть на дуршлаг.

Разрежьте стебли лука-порей вдоль пополам. Тщательно промойте под проточной водой, мелко нарежьте.

Растопите масло в посуде с толстым дном, опустите в масло порей и готовьте на небольшом огне около 10 минут, часто помешивая. Лук должен стать мягким, но цвет при этом не поменять.

Влейте в посуду бутилированную воду, положите картофель, посолите, поставьте на средний огонь. Когда суп закипит, неплотно накройте крышкой, убавьте огонь и варите до мягкости картофеля (около 20 минут).

Снимите суп с огня и, не давая остыть, протрите через тонкое сито. Добавьте сливки, приправьте солью и перцем по вкусу. Когда суп остынет до комнатной температуры, еще на 1 час поставьте его в холодильник.

Перед подачей мелко нарежьте шнитт-лук. Взбейте холодные сливки в густую пену. Холодный суп разлейте в широкие чашки и выложите сверху по большой ложке взбитых сливок. Сверху посыпьте шнитт-луком.

Как и другие супы-пюре, Вишисуаз можно готовить с помощью блендера (вместо того, чтобы протирать через сито). Только имейте в виду, что ножи блендера затупятся, если вы будете взбивать его горячим. Дайте остыть хотя бы до 40–50 °С, разбейте все содержимое до однородной массы, а затем доведите до кипения.

Майоран

Антисептик и антиоксидант. Обмен веществ. Раны. Менструальный цикл. Мозоли

Пряный цветок, о котором сейчас пойдет речь, называли «несравненный» — за сладко-камфарный аромат, за изысканный горьковато-острый привкус. По-арабски это звучит приблизительно как «*марьями*», откуда и пошло привычное для нас название майоран.

В Греции **майоран** поджигали в сосудах для жертвоприношений и добавляли в вино, чтобы увеличить силу любовного напитка. Греки считали майоран разновидностью **орегано**, так его классифицируют и в ботанике. Но перепутать аромат душицы и «несравненного» невозможно. Обе эти пряности известны у нас очень давно, взаимозаменяемыми они никогда не считались, хотя иногда даже в Италии в пиццу кладут майоран вместо **орегано**.

Воздействие на организм

Майоран — чудесная лечебная пряность. Его витамины, минералы (в том числе цинк, селен, йод, кремний), рутин, танины, эфирные масла (например, камфарное), дубильные и пектиновые вещества составляют превосходную команду антиоксидантов.

Болезни почек, печени, сердца, желудка лечат с этой пряной травой. Обнаружено благотворное воздействие майорана на людей, перенесших инфаркт.

Если майоран употреблять неумеренно, то можно почувствовать ухудшение настроения и некоторую подавленность.

Противопоказанием в применении майорана может быть беременность.

- Майоран — прекрасный антисептик, антиоксидант и даже антидепрессант.

- При нарушении обмена веществ он успешно служит заменителем соли и перца. При нарушении холестерина обмена майоран считается обязательной приправой к животным жирам — к мясу, к сырам и творогу. Для больных диабетом, ожирением, а также для тех, кто придерживается бессолевых диет, майоран незаменим.

- Настой майорана для полоскания при зубной боли, воспалительных процессах во рту и горле считается одним из самых эффективных средств.

- В народной медицине пряность применяется как средство для нормализации пищеварения, для лечения простуды и кашля, используется как мочегонное средство.

- Свежие листики и отвары считаются средством от бессонницы.

- Масло и вытяжка майорана нормализует менструальный цикл у женщин.

- Соком майорана заживляют раны. Мазями на основе майорана, как мягкой перцовой мазью, лечат ревматизм и последствия травм. Компрессы из кашицы майорана хорошо действуют на застарелые мозоли.

При бессоннице

При бессоннице перед сном выпивают крепкий настой из листьев и травы майорана в соотношении 1 столовая ложка измельченной пряности на $\frac{1}{4}$ стакана кипятка.

Майоран не теряет полезные свойства

На мировых кухнях господствуют две разновидности майорана: листовой и цветочный. Листовой майоран собирают с кустарников в азиатских странах. А цветочный растет в Европе, это невысокое растение с мелкими листьями, менее запашистое, чем азиатский майоран. Впрочем, и азиатский уже широко распространился по нашим теплицам, его добавляют практически в любые блюда. Нежно-жгучий майоран с успехом может заменить перец.

В овощных блюдах (особенно при тушении баклажанов и кабачков) можно использовать интересную, редкую по благотворному воздействию смесь майорана, **базилика**, **тимьяна** и **шалфея**. Майоран хорошо сочетается с **тмином**. Считается прекрасной тонкой приправой к мясным и овощным блюдам, к рыбным супам и салатам из сырых овощей. Свежий майоран обеспечит хорошее усвоение жирных мясных блюд.

Молодые побеги и листики пряности можно добавить в чай, квас, кисель и компот. Майораном с петрушкой послужат отличным добавкой к сметанному соусу. Во Франции майоран используют в диетических паштетах из крольчатины. А в Германии эту пряность называют wurstkraut — колбасная трава.

Поскольку противоопухолевые свойства майоран не теряет при тепловой обработке, домашние колбасы, приправленные

майораном, поддержат организм в холодный период года. По той же причине в супах или компотах можно использовать отвар майорана: пряность заливают малым количеством горячей воды, доводят до кипения и процеживают отвар.

Сердце. Женские болезни. Спазмы. Раны. Астма. Appetit

Лимонный мятный запах мелиссы обожают пчелы. И пасечники, зная эстетические привычки своих питомцев, используют мелиссу для приманки. Достаточно лишь натереть пряностью стенки нового улья, пчелиный рой устремится в него как в землю обетованную. Между прочим, название **мелисса** (**маточник**) переводится с греческого языка на русский как «пчела». И эта лимонная пчелка давно рассеялась по всей Европе и за океаном.

Мелисса для укрепления здоровья

Еще Авиценна утверждал, что мелисса укрепляет сердце и дает прилив бодрости.

- А в наше время официальная французская фармацевтика использует мелиссу в составах препаратов, укрепляющих миокард, сердечную мышцу.

- В Польше пряность используют как валериану, чтобы успокоить нервную систему и нормализовать сердечный ритм. Интересно, что в старых травниках на Руси мелиссу тоже отмечали как «утешение сердца» и советовали вводить ее в состав чая для успокоения нервной системы, предупреждения бессонницы и головных болей.

- На Украине народные целители мелиссу называют **маточник** и применяют для лечения женских болезней.

- Мелисса считается хорошим спазмолитиком и антисептиком, поэтому настоем мелиссы обрабатывают раны и гнойники.

- Трава возбуждает аппетит и помогает при плохом пищеварении. В отличие от мяты, которая может являться аллергеном, мелиссу используют для лечения аллергических сыпей и астмы.

Предостережение!

Мелиссу употребляют в умеренных количествах, как и всякую траву, чтобы полезные свойства не превратились в свою противоположность.

Например, при передозировке может резко упасть давление, то есть слабая токсичность растения все же имеет место!

Мелиссу часто называют лимонной мятой, хотя мелисса и **мята** — совершенно разные пряности, ничуть не взаимозаменяемые. Она давно нашла достойное применение в напитках и в горячих блюдах. Ее заваривают как витаминный чай (в не очень горячей воде), добавляют в холодные напитки — компоты, квасы и даже вино. Но самое удивительное сочетание — мелисса с цельным молоком и кисломолочными йогуртами.

Свежие листочки мелиссы прекрасно обогащают вкус и аромат, а также витаминный состав летних салатов. Все летние холодные супы хорошо сочетаются со свежей мелиссой, в том числе и фруктовые. А сухая мелисса за милую душу пойдет в гороховый или грибной суп.

Сушеная пряность используйте в омлетах, овощных и рыбных блюдах, при тушении мяса и птицы. Не забудьте бросить щепотку сухой мелиссы в кадушку при квашении капусты!

Мускатный орех и мацис

Артрит. Остеохондроз. Добракачественные новообразования. Потенция

Моллукские острова в незапамятные времена называли Острова Пряностей. Именно оттуда пришли в Европу первые грузы с мускатным орехом. Сейчас Моллукские острова входят в состав Занзибара и по-прежнему славятся своими мускатными и гвоздичными деревьями.

Мускатный орех и мускатный цвет (цветки, которые предшествуют появлению плода) завезли в Европу в античные времена. Европейцы быстро оценили их тонкий вкус, лекарственные возможности и, не в последнюю очередь, дурмнящее воздействие. Да чего уж греха таить — наркотическое воздействие!

Внимание!

В малых количествах пряность мускатный орех — иммуномодулятор и сердечное лекарство. Но 2–3 измельченных ядра (или 5 чайных ложек) — это наркотик замедленного действия. Адекватность утрачивается не сразу, но через 3–4 часа после употребления возникает эйфория, вплоть до галлюцинаций.

Взрослые члены семьи должны контролировать доступ детей и подростков к шкафчику с любыми пряностями (особенно с мускатным орехом), как ко всякой домашней аптечке!

Сегодня мускатный орех собирают в Индонезии, Индии, Шри-Ланке, Новой Гвинее. Гурманы считают наилучшим индонезийский мускатный орех, поскольку остальные виды или горчат, или слишком быстро утрачивают аромат. Но нам выбирать не приходится: что есть в супермаркете, тем и богаты!

Домашняя аптечка с мускатным орехом

Мы начали знакомство с мускатным орехом с предостережения о дурмнящих свойствах. А теперь восстановим справедливость и скажем, чем полезна эта чудесная пряность, если употреблять ее разумно:

- Начнем с главного: мускатный орех замедляет рост гормонозависимых доброкачественных новообразований!

- Прекрасно тонизирует организм. Даже аромат этой пряности стимулирует иммунную реакцию нашего организма на воздействие болезнетворных факторов.

- К тому же отлично стимулирует кровообращение и укрепляет миокард, сердечную мышцу.
- У мужчин мускатный орех повышает потенцию.
- В то же время успокаивает нервную систему и избавляет от бессонницы.
- Умеренное употребление пряности улучшит пищеварение.
- Полуспиртовой (и даже водный) настой мускатного ореха обладает местным согревающим действием. Втирание поможет при артритах, миозитах, остеохондрозе.

Способы лекарственного употребления за обедом

Для деликатных блюд (в том числе напитков) используют мускатный цвет (другое название **мацис**). Мацис добавляют также в деликатесные супы из морепродуктов, в омлеты, пудинги, во фруктовые соусы и другие блюда, требующие сохранения прозрачности. Для более насыщенного ароматического тона, а также в блюдах, требующих тепловой обработки (в том числе в выпечке) применяют тертый мускатный орех, аромат которого весьма нестойкий. Поэтому орех измельчают непосредственно перед употреблением.

Еще в Древнем Риме тертый орех частенько добавляли в вино. Глинтвейн и сегодня не обходится без молотого ореха на кончике ножа. А нам нет никакой нужды обходиться зимой без глинтвейна!

В средневековой Европе искушенные кулинары практически все блюда норовили приправить **корицей, перцем, гвоздикой** и мускатным орехом.

Из лондонского рецепта 1591 года:

Как запечь карпа, леща, кефаль, щуку, форель, окуная или любой вид рыбы. Приправьте их гвоздикой, мускатным цветом, перцем и поставьте в печь, добавив коринки, сливочного сладкого масла и сока кислого винограда, изюма и чернослива.

Голландия никогда не изменяет своей любви к мускатному ореху. Тушеная капуста, картофель и овощные рагу, мясо, супы, соусы обязательно содержат мускатный орех. Не обходятся без него итальянская колбаска мортаделла, фондю и восточные таджины из баранины. И, поверьте, даже баранина способна стать лекарством под воздействием мускатного ореха!

Соус «Бешамель»

Рецепт пикантного французского соуса «Бешамель» включает

мускатный орех. Соус подают ко многим европейским блюдам — горячим, холодным, рыбным, овощным. Мы приготовим «Бешамель» к полезным морепродуктам, блюдам из крабов, устриц, омаров. Но его можно подавать и к яичным блюдам — к лазанье, например. Рецепт соуса таков:

- 1 ½ стакана молока
- маленькая луковица, порезанная на 4 части
- лавровый листик
- 2 веточки тимьяна
- веточка петрушки
- щепотка молотого мускатного ореха
- щепотка куркумы
- соль и черный перец по вкусу
- 25 г сливочного масла
- 1–1 ½ столовой ложка муки

В горячее молоко добавить лук, травы, мускатный орех, перец, соль, куркуму. На малом огне довести до кипения и сразу снять с огня. Накрыть крышкой и оставить настаиваться не менее ½ часа. Пропустить раствор через сито. В растопленное масло ввести муку и помешивать на малом огне 1 минуту. Снять с огня и медленно влить настой молока. Опять поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения и кипятить 2 минуты, постоянно помешивая.

Мята

Нервная система. Пищеварение. Женские болезни. Активизация умственной деятельности

Мята — древнейшее из благовоний. В Древнем Риме с помощью мятных настоев освежали жилище. Гости могли судить о том, насколько они желанны, по пряному аромату дикой или перечной мяты. Считалось, что воздух, напоенный этим запахом, располагает к беседе и обостряет ум. А превыше всего ценивший умственные занятия Плиний Старший надевал на голову свежий венок из мяты, чтобы мыслить глубже и быстрее.

На Руси мяту тоже знали очень давно и приправляли ею наше излюбленное самобытное кушанье — щи.

Когда мы сегодня говорим о пряности «мята», то прежде всего имеем в виду **мяту перечную**. Именно она обладает морозным, чистым, охлаждающим и освежающим ароматом, жгучим вкусом.

И хотя все виды мяты похожи, заменить перечную мяту не может ни одна. Зато перечная — с успехом заменит любую мяту: **кудрявую, садовую, лесную, круглолистную** и другие.

Воздействие мяты на организм

Про то, что мята способна ускорить процесс мышления даже у римского философа, напоминать не надо! В умеренных количествах любая мята полезна всем.

- Обладает *антисептическими* свойствами.
- Используется при лечении *ротовой полости*.
- Успокаивает *нервную систему*.
- Нормализует *пищеварение*.
- Лечит *женские болезни*.

Предостережение!

Мята может нанести урон организму, если есть аллергия на ее аромат (особенно при астме).

И еще — если часто мучит изжога, мята добавит дополнительные неприятные ощущения.

Перечная мята

Перечную мяту любят все, и в любой стране находят для нее своеобразное применение. Французский омлет с травами

включает сочетание мяты, **петрушки**, **шнитт-лука**, **эстрагона** и **кервеля**. Немцы посыпают свежей мятой гороховый суп. В Австрии лепят клецки, подобие пельменей, с начинкой из картофеля и домашнего сыра с пряностями — мятой, **кервелем**, **тмином**. Марокканцы и тунисцы считают чай с мятой неотъемлемым атрибутом дня, в Европе пьют мятный пунш, а мы любим квас с мятой.

Несмотря на такое разнообразие национальных сочетаний пряностей, в классической кулинарии считается, что перечная мята не терпит комбинаций с другими травами!

На зиму мяту обычно сушат. А попробуйте мелко нарезать листики мяты в формочки для льда, залить водой и поставить в морозилку. Застывшие мятные кубики можно будет опустить и в кастрюлю при варке, и в стакан с освежающим напитком!

Садовая мята

В садах и огородах растет преимущественно садовая мята. Садовая мята не обладает жгучестью перечной мяты, и ее лекарственные свойства выражены слабее.

Но этот вид мяты с успехом используется в кондитерском производстве, и американцы, например, предпочитают именно садовую мяту.

Бергамотная мята, или монарда

У декоративного растения монарда эффектные цветы и замечательное эфирное масло, напоминающее масло **бергамота**. И это масло довольно часто служит его заменителем. Например, известный чай «Эрл Грей» может быть ароматизирован именно монардой. И ведь совершенно не разберешь по этикетке, какой пряностью отдушен чай, поскольку маркируют монарду иногда просто **Bergamot**. Но вреда от этой подмены нет никакого!

Монарда редко продается в супермаркетах даже в сушеном виде, но если попадется, то смешайте ее с **орегано** и **базиликом** — получится полезная и сбалансированная по аромату приправа к овощным и рыбным блюдам!

Огуречная трава

Обмен веществ. Диабет. Колики. Пищеварение. Очистка. Суставы

Огуречная трава, она же **бурачник** и **бораго** прославилась тем, что ее листочки по запаху напоминают свежий огурец. За это замечательное свойство в Европе ее полюбили и выращивают, как полноценный овощ. А она из благодарности еще и цветет великолепным васильковым цветом. И теперь листики огуречной травы кладут в салат и окрошку не только в отсутствие огурцов, но и вместе с ними!

Воздействие на организм

- Листочки огуречной травы содержат витамин С, микроэлементы (магний, калий), каротин, органические кислоты. Семена насыщены жирными кислотами.

- Блюда с огуречной травой в западной диетологии рекомендуются больным с нарушением обмена веществ, с дисфункцией пищеварительной системы и сосудистыми патологиями. Правда, такие рекомендации распространены лишь в тех европейских странах, где огуречная трава включена в фармакопеи и вводится в составы многих биологически активных добавок.

- Официальная медицина у нас и в странах СНГ свойства этой пряной травы, к сожалению, игнорирует.

- Зато в народной медицине ее широко используют при кишечных коликах и запорах из-за большого содержания слизистых веществ.

- По мнению травников, бораго обладает способностью очищать кровь. Пряность рекомендуется при бессоннице, невротических нарушениях, неустойчивом настроении, в этом случае советуют пить чай и настои бораго.

- При болях в суставах из огуречной травы делают компрессы и примочки. В гомеопатии она применяется для лечения астении, неврозов сердца и депрессивных состояний, для лечения эндокринной системы.

- Еще огуречник обладает противовоспалительными свойствами, лечит бронхи и нижние дыхательные пути.

- Но, пожалуй, самое главное целебное свойство пряности огуречник заключается в том, что она устраняет первопричину

болезни — нормализует обмен веществ.

Огуречная трава на столе

- Огуречная трава в свежем салате принесет организму много пользы. Есть лишь одна тонкость: листочки огуречника очень ворсисты, поэтому их режут мелко-мелко, чтобы ворсинки не ощущались.

- Зато они прекрасно сочетаются со многими полезными свежими пряностями: ***тимьяном***, он же ***чабрец***, ***мятой***, ***петрушкой***, ***чесноком*** и ***фенхелем***.

- А еще ее используют в оформлении горячих супов (особенно грибных), мясных блюд, для ароматизации напитков (йогуртов, минеральной воды и вина). Учтите однако, что листья огуречника теряют аромат даже при ошпаривании кипятком! Поэтому во все блюда их добавляют прямо перед подачей на стол.

Орегано

Антиканцероген. Боль. Отравления. Укусы. Горло. Бронхи

Однажды услышав перевод названия **орегано**, вы уже никогда его не забудете: «радость гор». Так называют пряность греки, а по-русски мы зовем ее **душицей**. Душевную радость эта приправа дарила в застолье еще древним египтянам, а греческие целители включали ее в список телесных радостей: болит голова, ноет зуб, укусил дикий зверь, отравили завистники — съешь орегано и все образуется!

Долгое время и мы использовали душицу только как лекарственное растение. Но итальянская пицца, немыслимая без орегано, не могла не сказаться на наших вкусах. Хотя до сих пор мы не всегда отождествляем орегано с нашей аптечной травкой. Высушенные листья и цветки душицы имеют тонкий пряный запах и ароматный вкус, напоминают пряность **майоран**.

Полезные свойства орегано (душицы)

Говорить о пользе пряности душица можно много. Это лекарственная трава, и она содержит терапевтические дозы микроэлементов в лечебных суточных дозах, а именно магний, цинк, медь, а также железо, молибден, селен. Селен благотворно действует на сердечно-сосудистую систему, а вместе с витамином Е стимулирует образование антител, тем самым повышая иммунные силы организма. Кроме того, под его контролем находится образование красных кровяных телец. И самое главное, селен — антиканцероген, как и душица!

Обладея противовоспалительным, антимикробным, болеутоляющим и желчегонным действием душица нормализует работу всех внутренних органов. Кроме того:

- Душица возбуждает аппетит, облегчает переваривание пищи, лечит желудок и печень.

- Обладает тонизирующим действием, укрепляет нервную систему, уменьшает болевой синдром, устраняет бессонницу.

- Применяется для лечения горла и бронхов. Облегчает кашель.

- Обладая противовоспалительным, антимикробным, болеутоляющим и желчегонным действием, душица нормализует работу всех внутренних органов.

Предостережение!

При беременности душица противопоказана абсолютно, поскольку повышает тонус матки.

Как использовать душицу на кухне

Душица прекрасно гармонирует с такими полезными пряностями, как **базилик, розмарин, майоран, тимьян, черный перец**. Традиции использования орегано в Италии нам уже хорошо известны: без этой пряности не существует пиццы, потому что она хорошо сочетается с грибами и томатами. Но польза от пиццы сомнительна, поэтому сконцентрируемся на сочетании с томатами. С томатным соком, например. Душица в принципе прекрасно ароматизирует напитки, в том числе наш квас. И замечательно ароматизирует соусы, но лучше всего использовать ее для ароматизации растительного масла.

В Сибири сто лет назад пекли пироги из творога с душицей. Еще она хорошо подходит к свежим овощным салатам, к блюдам из курятины, яиц, фасоли и даже к печеной картошке!

Душицу можно класть и в тушеные блюда, хотя это несколько снижает ее свойства. Но если ароматизировать блюдо незадолго до готовности, то аромат сохраняется, а значит и качества целебной травы тоже отчасти будут сохранены!

Пажитник

Мышцы. Миокард. Спазмы

Пряность пажитник (шамбала, уцхо-сунели, сминдух, мелиситигус, покоския...) имеет большое количество других названий, поскольку используется во многих азиатских, кавказских, балканских и средиземноморских кухнях. И всякая кухня облюбовала для себя отдельные части этого бобового растения: семена, зелень, верхушки. Употребляют два вида пажитника — *пажитник греческий* (или *сенной*) и *пажитник голубой*, при этом в национальных кухнях сферы применения обеих пряностей строго разделяются!

Сегодня пажитник можно увидеть на прилавках супермаркетов, на рынке. Он часто встречается под названием *шамбала* (это чистый пажитник) и входит в состав специи *чаман* (по армянскому названию пажитника). Чаман включает молотые семена пажитника, молотый *кориандр*, *зиру* и смесь *перцев*.

Греческий пажитник привлекателен не только для человека, но и для животных, поскольку изначально обладает запахом свежескошенного сена. Предприимчивые хозяева умудряются добавлять пряность в недоброкачественный корм, чтобы улучшить аппетит у коров и предупредить проблемы с пищеварением. Да и на человеческий организм пажитник влияет великолепно, судите сами!

Целебные свойства «сминдуха»

Сначала перечислим полезные свойства:

- Пажитник совершенно незаменим в длительных путешествиях: когда непривычная пища вызывает спазм пищевода, небольшая щепотка пажитника в блюде немедленно успокаивает первую спастическую реакцию и облегчает последующее переваривание.

- Тонизирующее воздействие пажитника благотворно сказывается на всех *мышцах*, в том числе на *миокарде*, *сердечной мышце*: стимулируется ее работа, улучшается кровоток.

- Но самое главное, что пажитник — это *антиоксидант*, насыщенный к тому же и витаминами, и микроэлементами.

- Масло, которое содержится в жирных семенах пажитника, по составу подобно рыбьему жиру. Настолько приближенным к рыбьему жиру составом в растительном мире отличается еще

лишь соевое масло. Именно по этой причине употребление пажитника снижает уровень *холестерина*.

Предостережение только одно!

Пажитник нельзя использовать во время беременности, поскольку он тонизирует мышцы, а значит, стимулирует родовую деятельность.

В древности его использовали для облегчения родов. А сейчас травники рекомендуют женщинам употреблять пряность при болезненных месячных!

Пажитник полезен в любом виде

Пряностям-антиоксидантам мы должны придавать особое значение, поэтому любые традиции использования пажитника примем к сведению!

Тем более что он служит хорошей приправой и к мясу, и к рыбе, и к овощам, и к супам. Правильно употребленные различные части пажитника придают блюдам ореховый или грибной вкус и служат загустителем, как и все бобовые. Пряность горчит, чтобы убрать горечь, стебли, листья или молотые бобы слегка обжаривают на сухой сковородке: и горечь уходит, и аромат усиливается, и тонизирующие свойства не теряются. Однако на растительный жир любое нагревание действует негативно, поэтому не переусердствуйте!

В **греческом пажитнике** в дело идут бобы. Измельчить бобы самостоятельно — это тяжелая работа, высушенные бобы очень твердые. Их надо залить водой на ночь, чтобы бобы размягчились и отдали весьма ощутимую горечь (к слову, предварительное замачивание вообще переводит белок бобовых в усвояемую форму, поэтому и горох, и фасоль надо замачивать обязательно). Утром бобы греческого пажитника растирают в ступке или же добавляют в блюда в целом виде в начале приготовления. Бобы сгущают соусы для мяса, поскольку содержат большое количество крахмала.

На Ближнем Востоке греческий пажитник называют **хульба** и используют исключительно как ароматный загуститель. В Болгарии используют сушеные листья, стебли и семена греческого пажитника (по-болгарски **сминдух** — запах сена). Он входит в смесь **шарена сол**, которая в Болгарии стоит на каждом столе дома и в ресторанах, как у нас соль и перец. Отдельно же пажитником посыпают супы-чобра, овощные блюда.

Греческий пажитник в Армении (где его называют **чаман**) является основой теста для бастурмы. За счет способности

пажитника к набуханию образуется тестообразная обмазка для армянской бастурмы — вяленой говядины в кляре.

Молодые семена греческого пажитника входят в состав знаменитой смеси **хмели-сунели** (см. *Базилик*) для некоторых овощных блюд и блюд из баранины. Но для сациви, курицы в ореховом соусе, грузинские гурманы составляют хмели-сунели с **голубым пажитником** («хмели-сунели» по-грузински — *сухая приправа*).

На Ближнем Востоке с зеленью греческого пажитника (*шамбала*) тушат баранину.

В Индии в равных количествах смешивают семена пажитника, **черной горчицы** и **фенхеля** для приготовления вегетарианских блюд. Семена обжаривают в масле, и готовый соус выливают в фасоль, чечевицу.

Высушенные верхушки голубого пажитника в Грузии называют **уцхо-сунели** (в переводе «*чужая приправа*», хотя он растет в Грузии буквально под ногами). В качестве пряности употребляют высушенные верхушки растения и молотые семена — свежие и сушеные.

Шарена сол, болгарская смесь

Шарена в переводе означает «**пестрая**». Пестрая соль в Болгарии стоит на столе и в каждом доме, и в любом ресторане. Используется по вкусу, как у нас соль и перец. Существует множество рецептов ее составления.

Рецепт 1

Берем по 2 стакана сушеного укропа (без стеблей), сушеной петрушки, сушеной перечной мяты, сушеного чабера, по 1 стакану паприки, сушеного пажитника греческого и 1 столовую ложку соли.

Сушеную зелень измельчаем, все компоненты, кроме соли, смешиваем. Есть одна хитрость: соль добавляют только перед подачей на стол, считается, что она портит вкус смеси при хранении.

Рецепт 2

Смешиваем 1 стакан сухих кукурузных зерен и 0,5 стакана толченых грецких орехов. Прокаливаем смесь на медленном огне и, остудив, перемалываем в кофемолке.

Затем в ступке или кофемолке измельчаем 100 г сушеной зелени чабера и 50 г сушеного греческого пажитника. И добавляем в чашку с кукурузой и орехами.

Туда же засыпаем 2 столовые ложки паприки и 0,5 чайной

ложки черного молотого перца.

Непосредственно перед употреблением добавляем в смесь соль.

Пастернак

Воспаления. Обмен веществ. Железы. Капилляры

Запах пастернака напоминает *петрушку*, а сладковатый вкус корешка сродни морковке.

В средневековой Европе пастернак очищали и давали грудным младенцам. Лучшей соски не придумаешь: в ней большое количество витаминов и веществ, успокаивающих нервную систему — пососал и спать! А если пастернака в хозяйстве вдоволь, корешками прикармливали коров, тогда и молочко в бутылочках становилось особо питательным и жирным.

Влияние на организм

- Пастернак укрепляет стенки капилляров, тонизирует организм, улучшает обмен веществ, стимулирует деятельность желез внутренней секреции. Мы подробно рассмотрим влияние пастернака на различные системы организма.

Воздействие на пищеварение

- Значительное количество эфирных масел, а также и специфический привкус «белой морковки» стимулируют секрецию пищеварительных ферментов и выделение желудочного сока.

- Это, в свою очередь, повышает аппетит, активизирует процесс переваривания пищи.

- Пастернак полезен при воспалении желчного пузыря.

- Пастернак имеет низкую калорийность, и его можно вводить в рацион для похудения.

Предостережение!

При язвенных заболеваниях органов пищеварения пастернак может усугубить некоторые симптомы.

Воздействие на гормональный фон

Биологически активные вещества, входящие в состав пастернака, способствуют улучшению работы желез внутренней секреции. За счет стимулирования выработки в организме различных ферментов, увеличивается продуцирование некоторых гормонов.

Пряное растение пастернак в народной медицине рекомендуют употреблять для повышения жизненного тонуса и стимуляции полового влечения.

Воздействие на выделительную систему и органы малого таза

На органы выделительной системы растение пастернак оказывает традиционное для многих пряностей воздействие. Пастернак стимулирует растворение камней, противодействует вторичному всасыванию мочи в кровь, способствует выведению песка из почек.

В народной медицине корнеплоды используются как мочегонное и болеутоляющее средство. Сырой корень и отвар корня пастернака рекомендуют употреблять при воспалительных процессах в органах малого таза, таких как простатит, воспаление мочевого пузыря и женской половой сферы.

После хирургического вмешательства (в том числе операции по удалению *камней из почек и мочевого пузыря*) пастернак обязательно надо употреблять из-за выраженных *спазмолитических и болеутоляющих* свойств. Пряность также поспособствует *восстановлению сил* и стимуляции *крововетворения*.

Предостережение!

Пастернак **противопоказан** при выраженной **мочекаменной болезни**, поскольку может стимулировать прохождение камней в той же степени, что и арбузная чистка. Это чревато закупориванием мочевыводящих путей крупными образованиями.

Воздействие на органы дыхания

Регулярное употребление в пищу белой морковки благотворно сказывается на функции легких и бронхов у больных, страдающих такими грозными заболеваниями, как астма и туберкулез. Народная медицина советует пастернак даже при эмфиземе легких (хроническое неспецифическое заболевание, при котором наблюдается расширение бронхиол и альвеол, ведущее к истончению их стенок, разрыву и кровотечению).

Высокое содержание каротина и витамина С обусловило благотворное влияние пастернака на иммунные реакции организма. Риск подхватить бактериальную или вирусную инфекцию уменьшается, если вы любите свежий корень пастернака. Но уж если разыгрался трахеит, фарингит, бронхит, то отвар корня пастернака быстро вылечит кашель!

Как используют пастернак

Зелень пастернака самостоятельно не используется, поскольку она является слабопряной травой. Ее вместе с корнем кладут в рассолы и маринады.

Мы можем придумать кое-что полезней! Например, если корень совсем немного поджарить, получится отличная пряность для супа. Сырой корень можно использовать при тушении

овощей. Сушеные корни измельчают в порошок и добавляют в смеси пряных трав для ароматизации супов и тушеных овощей.

Нарезанный корнеплод смело можно добавить в салат. Однако учтите, что очищенный корень темнеет. Чтобы этого не случилось, корень опускают в холодную воду, а нож во время нарезки периодически смачивают водой.

Паприка

Обмен веществ. Сосуды. Пищеварение. Кроветворение

Представить себе венгерскую, испанскую, мексиканскую кухню без паприки невозможно. Эту пряность получают из красного сладкого перца. Его мясистую мякоть отделяют от семян и сердцевины, сушат и перемалывают в порошок. Никто уже и не вспомнит, что родиной перца является Южная Америка, так привычно мы ассоциируем «болгарский перец» с венгерской кухней.

Интересно, что в Венгрию паприку впервые привезли турки, они называли эту пряность «кирмици». Однако пока инородцы хозяйничали в стране, венгры паприку не употребляли. А с уходом турок — высоко оценили. И переименовали на свой лад сербское название «папарка».

Польза и вред паприки

Пряность паприка содержит растительные белки, сахара, кремний, цинк, целый комплекс витаминов и микроэлементов в экстрактивном виде. Семена паприки содержат ненасыщенные масла.

- Сушеная паприка активизирует обменные процессы, повышает иммунный ответ организма
- Паприка ускоряет обменные процессы.
- Улучшает пищеварение. При различных нарушениях пищеварительного процесса, таких как метеоризм, спазмы, желудочные колики диетологи рекомендуют вводить в рацион свежую или сушеную паприку.
- Прекрасно влияет на слизистые оболочки, способствует их укреплению.
- Воздействие паприки на кроветворение — благотворно, особенно при заболевании вен и артерий. В частности, пряность препятствует агрегации тромбоцитов крови, то есть предупреждает закупорку сосудов.

Предостережение!

Паприку **не рекомендуется** к употреблению, если существуют хронический гастрит, хронические заболевания печени, почек.

С большой **осторожностью** ее используют, если однажды были приступы стенокардии, эта пряность может спровоцировать

С чем можно употребить паприку

Паприку называют «индейская красная соль». Существует много видов и сортов «индейской соли», основные из них можно найти и у нас.

Благородная сладкая паприка — наиболее употребляемый вид среднего помола. Имеет темный, сочный окрас. Отличается тонким ароматом.

Деликатесная паприка — помол средней тонкости, цвет менее насыщенный, чем у благородной красной паприки. Приятная, не острая приправа, не доминирует в блюде, подчеркивая его истинный вкус

Полусладкая паприка — отличается матовым оттенком светлого тона. Имеет характерный запах, среднюю остроту. Полусладкая паприка содержит большое количество сахаров, поэтому горит на сковороде.

Специальная паприка — ярко-красная приправа, с приятным сладковатым и мягким вкусом. Производится эта паприка только в порошке и обладает тонким ароматом.

Нежная паприка — пряность светло-красного цвета с характерным блеском, выполняется в помоле средней тонкости. Аромат приправы замечательный, а вкус нежный и совсем не жжется.

А теперь две кофейные ложечки дегтя в бочонок полезной пряности:

Розовая паприка — это пряность среднего помола, с острым пикантным вкусом. Будьте осмотрительны с розовой паприкой, ее жгучий норов может испортить вам блюдо и вызвать боли в желудке!

Острая паприка обладает обжигающе-острым вкусом. Если найдете на прилавках эту желтоватую или светлую красно-коричневую приправу средней тонкости помола — хорошо подумайте, стоит ли подвергать слизистые оболочки пищеварительного тракта ее огненному влиянию!

Самое известное блюдо с паприкой — венгерский гуляш с мясом и картофелем. А обжаренные кусочки мяса со сметаной в венгерской кухне называют просто «паприкаш», поскольку приправа является неотъемлемой составляющей этого блюда.

Пряность подходит ко множеству блюд, и сочетается со многими другими приправами. Поэтому смело используйте ее в любых смесях для мяса, птицы, овощей (особенно капусты и

томатов), для рыбы и моллюсков, омлетов, сыра и даже творога, и во всех овощных супах.

Попробуйте добавить паприку в смеси с **чесноком**, **кориандром** и **базиликом** в картофельное пюре — и аппетит за столом будет отменный, и пользы от такого блюда много!

Универсальная приправа для молодости

Рецепт универсальной приправы для необоримой молодости мог бы выглядеть следующим образом:

- 1 ½ чайной ложки сушеного орегано
- 1 чайная ложка молотой гвоздики
- 1 чайная ложка чеснока в порошке
- 1 чайная ложка паприки
- ½ чайной ложки молотого имбиря
- ½ чайной ложки соли
- ½ чайной ложки молотого черного перца

Все ингредиенты перемешать и сохранять смесь в плотно закрытой посуде, вдали от источника влаги или тепла. К мясу и овощным блюдам смесь пряностей подойдет безупречно!

Перец

Бактерицидное и тонизирующее средство. Пищеварение. Запоры. Метеоризм

Перец родился в Индии. Его искали в других странах и на других материках. Почти всюду находили и почти всегда — ошибались. Но на этих ошибках сформировалась не одна национальная кухня! Поскольку растения разные, то полезные свойства и предостережения тоже разные. Будем изучать их поступательно!

Душистый, или ямайский, перец

К перцам, как растениям, этот вид всеми любимой пряности не имеет никакого отношения. Хотя горошины душистого перца обладают пряным запахом, жгучим вкусом и напоминают смесь перца с *корицей*, *гвоздикой* и *мускатным орехом*. На самом же деле, это плоды вечнозеленого американского миртового дерева, которое Колумб и его сподвижники приняли за азиатскую пряность перец — очень уж им хотелось найти ее на земле Нового Света. Ямайка означает «земля деревьев и воды», вот от этой земли и получил название ямайский перец.

Лечебные свойства

- Ямайский душистый перец обладает такими мощными бактерицидными свойствами, что его листья и плоды древние майя использовали для сухого маринования огромных туш мяса.
- Душистый перец регулирует пищеварение, предотвращает запоры, вздутие и боли в животе.
- Обладает тонизирующими свойствами.
- Если у вас расстройство пищеварения, выпейте чай с несколькими горошинками душистого перца. А при вздутии можно просто пожевать зерна.

Применение в кулинарии

В продаже мы не найдем листьев, а только плоды (горошек) и молотый порошок душистого перца. Порошок имеет свойство

быстро терять аромат, поэтому лучше молоть душистый перец самостоятельно, перед приготовлением блюда. Но если уж придется хранить порошок, то только в стеклянной емкости с плотно притертой крышкой.

Душистый перец изменяет аромат и вкус блюд, поэтому больше нескольких зернышек добавлять не рекомендуется. Пряность медленно отдает свой аромат жидким блюдам, закладывая его надо не менее чем за полчаса до готовности. Перед употреблением зерна извлекают. Целые горошины кладут в мясные бульоны и супы, уху, солянку, щи, борщ; соусы к мясу, вторые блюда из мяса (в том числе дичи), птицы. Горошинами приправляют заливную и маринованную рыбу, студень, ростбиф. Реже используют в рыбных блюдах.

В молотом виде ямайский перец добавляют в кондитерское тесто, как составляющую пряной смеси. Мы можем ввести его в рецепт джемов, фруктовых компотов и пудингов.

Молотым перцем полезно приправлять сметанный соус с луком, с хреном и красным вином.

Белый, зеленый и черный перец

Перец горошком и молотый перец, которые мы традиционно используем как острую приправу, — это плоды вечнозеленой индийской лианы. Индийская лиана и есть настоящий перец.

Незрелые плоды перца, высушенные при определенной температуре, чернеют. Так получается **черный перец**, свойства которого нам хорошо известны. И это наиболее универсальная перечная пряность. Ее используют для любого мяса, птицы, супов, соусов и всех типов овощных блюд. Черный перец можно подвергать долгой варке без ухудшения аромата.

Зеленый перец тоже производят из незрелых плодов лианы, которые сушат под вакуумом. Ферментация останавливается, и перец сохраняет естественный цвет. Между прочим, такими же свойствами обладает чайный лист: один и тот же сорт чая, высушенный различным способом, может быть зеленым и черным. Зеленый перец ароматнее черного, а острота ощущается меньше. Он используется в случаях, когда жгучим вкусом черного перца мы рискуем испортить изысканное блюдо и повредить слизистые оболочки пищеварительного тракта. Интересно, что в Европе как деликатесный продукт используют маринованный зеленый перец, он служит добавкой к салатам.

При созревании плоды лианы краснеют, их оболочка наполняется большим количеством сахаров. Это не позволяет

сушить зрелый плод с оболочкой, и белые ядра вылуцивают. **Белый перец** — это сушеные ядра плодов, **наиболее острая пряность**, к тому же и менее ароматная, чем черный и зеленый перец. Поэтому остановимся на более щадящих видах!

Воздействие на организм

Предостережение!

Перец может навредить больным стенокардией, аритмией, гипертонией. Он также вреден при язве желудка, гастритах с повышенной кислотностью, при колите, болезни печени и почек.

Если указанных заболеваний нет, перец полезен! В здоровом организме употребление перца в пище снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку перец активизирует кровообращение и уничтожает сгустки крови. Он также способствует пищеварению, стимулирует процесс обмена веществ.

Сычуаньский перец

Область Китая Сычуань тяготеет к острой пряной пище. Поэтому там любят высушенные пряные плоды рутового дерева, вернее, оболочку плодов. Это и есть сычуаньский перец — антиоксидант и стимулятор пищеварительной деятельности.

Именно оболочка плодов главным образом придает блюдам особый горячий аромат. Но в продаже можно встретить специю, состоящую из оболочек, семян, стеблей и черенков. Содержимое пакетика перед употреблением надо обжарить на сухой сковороде несколько минут, это раскроет вкус сычуаньского перца.

Аромат этого вида перцев подходит к любому мясу и рыбе. Он хорошо сочетается с *имбирем* и *бадьяном*.

Перец чили и кайенский перец

Среди перцев существует еще один жгучий сорт, который употребляют в пищу отдельные смельчаки — чили, или красный перец. Страна Чили к названию жгучего перца не имеет никакого отношения. «Чили» на языке ацтеков означает «красный», и это относится только к перцу. А название страны, вернее, местности происходит из другого языка и означает «холодная», то есть ничего общего!

Перец чили — одна из самых острых приправ на Земле. Некоторые виды этого перца вызывают ожоги кожи после

малейшего прикосновения. К наиболее мягким и «съедобным» видам чили относится кайенский перец. Чили применяют в традиционных блюдах, но привычка к нему должна быть заложена чуть ли не на генетическом уровне. Если у вас нет привычки — пощадите свое сердце!

А вот медицинские согревающие мази с включением чили, при необходимости, окажут немалую пользу: прогреют суставы, снимут воспаление мышц, залечат последствия травм.

Петрушка

Антиканцероген. Почки. Сердце. Давление. Очистка

На каменистой почве Эллады издавна росла дикая пряная трава, раскрывающая аромат под горячим южным солнцем. Ее так и называли «**петроселинум**» — растущая на камне. Выносливая трава славилась лечебными свойствами, которые сохранил ее окультуренный потомок — петрушка.

Польза от петрушки

Ценность петрушки заключается в повышенном содержании витамина С (50 г зелени петрушки обеспечивают суточную норму), в содержании полисахаридов, нормализующих обмен глюкозы. Есть исследования, доказывающие, что петрушка повышает усвоение марганца, который питает костную ткань.

Петрушка опровергает расхожее мнение, что каротином (провитамин А) богаты только оранжевые овощи и фрукты. По содержанию каротина зелень петрушки почти не уступает моркови.

Все части петрушки насыщены витаминами группы В, ферментами и минеральными солями, благодаря чему петрушка оздоравливает все системы организма:

- Прежде всего, она обладает антиканцерогенными свойствами.
- Полезна при сердечно-сосудистых болезнях и воспалении почек. В народной медицине петрушку используют для нормализации артериального давления.
- Петрушка содержит инсулиноподобные вещества, улучшает солевой обмен, рекомендуется при диабете.
- Обладает бактерицидным, болеутоляющим, мочегонным, желчегонным, потогонным свойством. То есть петрушка очищает организм.

Предостережение!

В первом триместре беременности надо ограничить употребление петрушки, поскольку она стимулирует сокращение мускулатуры и, соответственно, имеет абортивное действие.

Хранение петрушки

Корни петрушки, освобожденные от побегов, можно хранить в песке: уложить в ящик, пересыпать песком и поместить в прохладное место. Продолжительность хранения в таких условиях составит не менее 4 месяцев. В жару петрушку надо хранить в абсолютно сухом виде в сухой же плотно закрытой посуде. Несколько дней пряность точно выдержит.

На зиму зелень петрушки можно заморозить без всякого ущерба для аромата, а можно и засолить. Соль — не лучший компонент питания, поэтому бульоны и рагу с соленой петрушкой солить не надо.

Засолка петрушки

Стебельки и листья нарезают, плотно укладывают в стеклянные банки, пересыпая солью. Во время укладки зелень утрамбовывают, чтобы появлялся сок. Заполненные банки закрывают плотными крышками. Хранить их надо в холодильнике. А в кастрюлю ее кладут в начале приготовления блюда.

Несколько советов по использованию

- Петрушку нельзя обмывать холодной водой, от холода она скрывает аромат. А в теплой воде аромат оживает.

- Зелень петрушки надо нарезать аккуратно. Если ее рубить, она теряет ароматические свойства и витамины, поскольку быстро выделяется сок. Свежую зелень крошат в готовое блюдо, а корень петрушки закладывают в кастрюлю в самом начале приготовления, поскольку он сохраняет свой аромат долго. Для салата свежие корни лучше всего тереть на терке.

- Для бульонов, соусов, прозрачных супов — разрежьте корень вдоль на две половины и пропеките на сухой сковороде до коричневого цвета. Печеная петрушка придаст бульону приятный цвет и аромат, ее закладывают в самом начале приготовления.

- Во французской кухне принято вымытую и высушенную петрушку (со стеблями) быстро обжаривать в оливковом масле без соли и выкладывать на блюдо, как гарнир к мясу и рыбе.

- Для любителей чеснока петрушка — необходимый компонент застолья: ее зелень успешно освежает дыхание после зубчика любимой пряности!

Розмарин

Восстановление сил. Дыхание. Астма. Половая слабость. Нервы

Именно так, «морская роса», переводится название средиземноморской пряности розмарин. И ее аромат в полной мере отвечает этому поэтичному названию: горьковатый, смолистый, камфарный, сильный аромат моря, цветов и хвои.

На родине предпочитают использовать свежие листочки кустарника розмарин. Нам их, увы, не отыскать! Но и сухая приправа хорошо сохраняет аромат.

Лечебные свойства

Помните ли вы у Сервантеса, как пастухи учили Санчо Панса делать перевязку ран с веточками розмарина? Другого лекарства, уверяли они, не требуется!

Целебные свойства розмарина давно и успешно используются в официальной и в народной медицине.

- Настой свежих или сухих листьев розмарина пьют при заболеваниях верхних и нижних дыхательных путей, даже при астме. Настоем же следует полоскать горло при ангине и фарингите.

- Настой увеличивает силу сердечных сокращений, тонизирует организм. Поэтому пряность очень полезна при низком давлении, физическом истощении (повышение давление возникает кратковременно).

- Розмарин используют при половой слабости, при заметной подверженности инфекциям.

- Пряность улучшает пищеварение, активизирует деятельность кишечника. Ее рекомендуют при многих желудочно-кишечных заболеваниях.

- Розмарин облегчает невротические состояния, в том числе климактерический невроз. Вино с розмарином действует как тоник и тоже укрепляет нервную систему.

Предостережение!

Розмарин стимулирует мышечную активность, это хорошо. Но именно из-за этого свойства во время беременности розмарин употреблять не рекомендуется, чтобы матка не пребывала в тонусе.

Для розмарина на кухне есть много эксклюзивной работы. Его добавляют в тесто для выпечки хлеба и во фруктовые желе (особенно яблочное). Классическое греческое блюдо из жареных баклажанов, цуккини, томатов с луком и чесноком сдабривается почти исключительно розмарином. Баранина и свинина на гриле требуют розмарин. Чтобы ароматизировать мясо, жаренное на гриле, можно посыпать розмарином тлеющие угли.

В Средиземноморье сухие веточки кустарника розмарин используют в качестве ароматных шампуров. Мясо с розмарином и можжевельником придает блюду «охотничий» аромат.

Розмарин хорошо сочетается с лимонной цедрой, чесноком, **каперсами**. Именно такое сочетание можно использовать в соусах для рыбы и птицы. А вот сочетания с другими пряностями чреваты тем, что камфарная нота розмарина может заглушить остальные ароматы или исказить их. Например, с **лавровым листом** розмарин не сочетается.

Попробуйте поджарить в духовом шкафу картошку — на оливковом масле, с крупной солью, **паприкой** и розмарином. Это лучший ужин! Между прочим, в процессе тепловой обработки розмарин практически не теряет аромат, поэтому приправлять можно в самом начале приготовления блюда.

Розмарин — одна из самых сильных по аромату приправ и немного горчит на вкус. Будьте очень умеренны в употреблении!

Сельдерей

Желудок. Сердце. Суставы. Диабет. Очистка

Сельдерей (*селера*) на протяжении многовековой истории вынужден был бороться за свое место под солнцем, вернее сказать, за место на нашем обеденном столе. Его забывали, запрещали церковными постановлениями, но с переменным успехом использовали на всех континентах (кроме Австралии). Между тем, говорят, в состав любовного напитка, который употребляли Тристан и Изольда, входил и сок сельдерея. Неудивительно! Сельдерей благоприятно влияет на гормональный фон.

Когда сельдерей окончательно утвердился в своем праве на жизнь, селекционеры поработали над выведением приятных сортов.

- Самый ароматный и нежный из всех мыслимых приправ-кореньев — это **«корневой» сельдерей**.

- **«Черешковые» сорта** обладают нежным сочным стеблем.

- **А листовые сорта** отличается пряным ароматом зелени.

Сельдерей при язве желудка, и не только!

Сельдерей — замечательная по ароматическим качествам приправа и очень полезная овощная культура. В нем много витаминов и незаменимых микроэлементов. И большое количество биологически активных веществ, которые противостоят гастритам и язвенным болезням.

Подавляющее большинство приправ при язвенной болезни желудка противопоказаны, а сельдерей рекомендуется!

Химический состав сельдерея предопределяет его незаурядные целительские свойства.

- Сельдерей благоприятно влияет на *сердечно-сосудистую* систему, способствует улучшению *кровообращения*, успокоительно действует на *нервную систему*, улучшает *обмен веществ*.

- Постоянное употребление пряности ведет к улучшению *жизненного тонуса*, омоложению организма, поэтому пожилые люди должны употреблять сельдерей в больших количествах.

- Сок сельдерея является мощным *мочегонным* средством, препятствующим *отложению солей* в *почках* и *суставах*. Функция почек благодаря этой пряности нормализуется.

- Употребление сока также снимает переутомление,

способствует *очистке* крови и выведению шлаков из организма.

- В Японии для лечения *суставов* успешно применяют диету, основанную на сельдерее. В течение длительного времени больные питаются блюдами, приготовленным из сельдерея по разнообразным рецептам.

- Пряность стимулирует работу *желез внутренней секреции*, позитивно влияет на нормальное развитие *молодого* организма.

- Корни и листья пряности содержат вещество фурукумарин, обладающее антиканцерогенным свойством.

- В народной медицине сельеру рекомендуют при одышке, при *метеоризме*, при недостатке витамина С, проявляющемся различными симптомами.

- Официальная медицина рекомендует употреблять сельдерей при авитаминозе, при сахарном диабете (особенно 2-го типа), при артрите и даже при ожирении.

Интересно, что свежеприготовленный сок помогает взять волю в кулак тем, кто бросает курить, а для сладкоежек заменяет лишнюю конфету.

И, между прочим, растение сельдерей отпугивает капустных вредителей!

Как используется сельдерей

Корневые сорта используются как приправы в супы и бульоны, в блюда при тушении. Корни режут соломкой и добавляют в салаты. Для салатов сельдерей можно предварительно отварить. А еще корень может быть самостоятельным блюдом.

Несколько советов для использования корневых сортов:

Чтобы очищенный корень не темнел, его надо держать в воде, подкисленной лимоном или другим кислым продуктом. Чем мельче нарезаны корни, тем больше аромата они отдают. И еще один: если корни приспустить в собственном соку, они станут вкуснее!

Листовые сорта используют как приправу для супов и салатов. Для супов листья смешивают с черешком и кладут в кастрюлю в процессе варки. Перед подачей на стол листочки вынимают.

Черешковые сорта используют как приправу к тушеным блюдам, их натирают в салаты из свежих овощей. В винегреты черешки можно приварить, но совсем недолго.

Семя сельдерея — это пряная яркая специя, которая подходит к блюдам из отварных или тушеных овощей. С

семенами квасят капусту, в молотом виде их используют для приправы салатов, паштетов, омлета, соусов (особенно томатного). Молотыми семенами приправляют сырные соусы, выпечку.

Между прочим, любой желудок будет благодарен, если периодически употреблять печеный сельдерей как самостоятельное блюдо!

Предостережение!

Не следует употреблять сельдерей **после укуса ядовитого насекомого**, это может усилить действие яда.

Сельдерей с осторожностью употребляют во время **беременности**. Он не рекомендуется во время **кормления грудью**.

Сельдерей, запеченный в сметане

- средний корнеплод сельдерея
- 1 стакан сметаны
- 2 столовые ложки муки
- 50 г твердого сыра
- 10–15 г сливочного масла
- соль по вкусу

Корнеплод надо хорошо промыть, очистить от кожицы, нарезать соломкой, как картошку для жарки. Опускаем подготовленный сельдерей в кипящую подсоленную воду и варим до полной готовности.

Форму для запекания смазываем сливочным маслом.

Смешиваем сметану с мукой. В подготовленную форму выкладываем сельдерей, заливаем его смесью сметаны и муки, сверху посыпаем натертым сыром. Запекаем в разогретой духовке, в течение 15–25 минут. Время выпекания зависит от глубины используемой формы.

Используем как самостоятельное блюдо или гарнир к мясу.

Хранение пряности

Листья сельдерея хорошо сушатся на зиму. Но их можно и засолить, как, впрочем, и черенки, и корни. Не будет лишним напомнить, что при использовании соленого сельдерея блюда солить не стоит!

Сухой посол сельдерея

- 1 кг листьев сельдерея (черешков или корнеплода)
- 1 стакан соли

Листья тщательно вымыть, просушить, выложить на чистую тряпку, нарезать на мелкие части. Приготовленную зелень хорошо перемешать с солью, полученную массу укладывать в предварительно стерилизованные банки, утрамбовывая до выделения сока. Банки закатать.

А можно и так: по диаметру горловины банки вырезать кружок из пергаментной бумаги, который кладется сверху. На пергамент налить чайную ложку спирта и поджечь, по мере выгорания спирта закрыть банку полиэтиленовой крышкой. Банки убрать в темное, холодное место.

Черешки и корнеплоды сельдерея нарезают до порционных размеров и засаливают точно так же, как листья. Перед употреблением их слегка вымачивают, по вкусу.

Используют соленый сельдерей для приготовления салатов, соусов, гарниров, для оформления блюд.

Соевый соус

Антиоксидант и антиканцероген

Применение соевого соуса — лучший способ снизить употребление поваренной соли. В Китае пользуются этим способом уже три тысячи лет, и почти так же давно полюбили соус в других азиатских странах. Японцы хорошо поработали над улучшением вкусовых качеств соевого соуса. Но только в 18 веке Европа оценила отменную восточную приправу, придающую мясу, рису, тушеным овощам и бобовым, свежим салатам изысканный вкус и цвет. А диетологи обратили внимание на полезные биологические свойства соуса. Чем же они определяются?

Соевый соус — это продукт брожения и ферментации. Продукты, над которыми предварительно поработали микроорганизмы, весьма благотворны для нашего организма: весь ассортимент кисломолочных продуктов, квашеная капуста, хлеб на закваске. Такие блюда — прекрасный источник витамина В₁₂, жизненно необходимого вещества, которое вырабатывают организмы бактерий.

Чтобы приготовить соус, соевые бобы отваривают в воде или на пару и смешивают с мукой из обжаренного ячменя или пшеницы. Потом смесь подсаливают и ферментируют. От времени ферментации зависит насыщенность соуса и, соответственно, его товарная марка. **Светлый соевый соус** бродит не менее 40 дней, **темный соевый соус** — до двух-трех лет.

Соевый соус — продукт брожения. И он обладает всеми полезными свойствами исходных продуктов. Соус содержит множество минеральных микро- и макроэлементов, витаминов и аминокислот.

- Соевый соус — антиоксидант! Он блокирует действие свободных радикалов и замедляет старение организма.
- Обладает антиканцерогенными свойствами.
- Насыщает организм минералами и витаминами.

Кулинарные свойства соевого соуса

Запах и аромат темного соуса острее. Его с осторожностью применяют при тушении блюд, поскольку вкус приправы может доминировать, нарушать гармонию, и внешне блюдо станет однообразно коричневым. А для маринования мяса темный соус очень хорош. И для обмакивания суши или кусочков мяса он

подходит идеально.

Светлый соус обладает более мягким ароматом, его используют практически для любых вторых блюд. Но надо учитывать, что он более соленый, чем темный. На основе соевого соуса готовят грибной, рыбный, креветочный и другие соусы. Для гурманов существует даже специальный соус к мороженому.

За счет естественного присутствия производных глютаминовой кислоты соевый соус обладает свойством прекрасно подчеркивать вкус мясных и овощных блюд. Между прочим, синтетический усилитель вкуса глутамат натрия сегодня получают из соевых бобов. Об этом читайте в конце статьи!

Распознаем подделку и правильно храним соевый соус

Брожение соуса — долгий процесс. У производителей, естественно, возникает желание ускорить процесс за счет химических добавок. «Химический» соус не успевает приобрести нужный цвет, в ход идут красители: карамель, кукурузный сироп и другие красители, загустители, усилители вкуса. Их в составе быть не должно. Ни одна маркировка не покажет содержание химических веществ, образующихся при ускоренной ферментации, но следует запомнить, что эти вещества являются канцерогенами. Поэтому попробуем защитить себя следующими критериями:

- Качественный соус продается только в стеклянной таре.
- Состав натурального соевого соуса предельно простой: соевые бобы, пшеница (ячмень), соль, вода. В состав сладкого соевого соуса могут включаться уксус и сахар. Содержание белка составляет 6–8 %. Никаких консервантов продукт не требует, он сам обладает бактерицидными свойствами.
- Натуральный вкус настоящего соуса мягкий и многогранный. Суррогатный продукт имеет горький химический привкус и сомнительный аромат.
- Темный соевый соус прозрачный, без осадка, тогда как суррогат мутный и больше похож на сироп.
- И, наконец, о стоимости натурального продукта: не ищите соевый соус среди дешевых приправ, 250 мл настоящего соуса стоит около 5 евро.

Соевый соус хранится в фабричной таре достаточно долго, не менее двух лет со дня закупки. После вскрытия бутыль надо держать в холодильнике.

Глутамат натрия из соевых бобов

В 20-х годах прошлого столетия японские биологи выделили

из морских водорослей удивительное вещество, замедляющее окисление жиров. Попробовали воздействовать веществом на яйца, фрукты, сладости — никакого эффекта. Зато вкус мяса, птицы, даров моря, грибов, многих овощей и даже табака под воздействием кристалликов нового вещества усилился. Вещество тут же назвали адзиномото, «корень вкуса». В мизерных количествах его использование вполне допустимо. Сегодня «корень вкуса» получают уже не из морских водорослей, а из соевых бобов. И чемпионом по производству и потреблению «корня» стал Китай.

В конце прошлого века в Европе и Америке вели споры о вреде или безвредности глутамата натрия. К единому мнению биологи и диетологи не пришли, обвинения с глутамата натрия в целом ряде вредных воздействий не сняты. Но международными стандартами считается допустимым присутствие $\frac{1}{2}$ чайной ложки глутамата на 1 кг исходного продукта.

Если вы стараетесь употреблять только натуральные пряности, надо следить, чтобы на фабричной упаковке не значилось «глутамат натрия» или «пищевая добавка E621». И уж тем более избегайте стыдливых формулировок «ароматизирующее вещество» и «усилитель вкуса». Что скрывается за этим обозначением — неизвестно!

Радикулит. Бронхит. Кашель. Дезинфекция

Полукустарник **тимьян** (или **чабрец**, или богородская трава) растет в Африке, Скандинавии, Сибири, Забайкалье — географию расширять просто некуда! Часто возникает спор, как именно выглядит чабрец, потому что только в России около 10 видов чабреца. А еще его путают с **чабером**, но это напрасно: совсем разные растения и приправы!

Название «тимьян» восходит к греческому слову «фимиам» (курение, благовоние). Тимьян у древних греков считался храмовой травой в святилищах Афродиты. А сейчас его аромат витает на каждой кухне!

Польза и противопоказания

Тимьян применяют и в народной, и в официальной медицине с большой активностью. Пряность содержит эфирные масла, флавоноиды, витамины С, Е, витамины группы В, рутин. Богата эта трава калием, цинком, марганцем, концентрирует железо, магний, селен, барий. Можно назвать целый ряд полезных свойств пряности чабрец:

- Она обладает противовоспалительным, обезболивающим, антимикробным, освежающим действием.
- Незаменима в случаях, когда надо добиться обезболивающего эффекта, так как хорошо действует на чувствительные нервные окончания. Считается болеутоляющим средством при радикулитах.
- Настой травы, жидкий экстракт, используется в качестве отхаркивающего и бактерицидного средства. Показан при бронхитах, коклюше, смягчает кашель.
- При некоторых заболеваниях желудка и кишечника назначают лекарство «тимол», его готовят на основе тимьяна.
- В стоматологии с помощью тимьяновых составов обезболивают участки манипуляций, дезинфицируют полость рта.
- В народной практике тимьяновый чай используют как потогонное и мочегонное средство.

Предостережение!

Несмотря на то что тимьян лечит отдельные заболевания желудочно-кишечного тракта, при язвенной болезни он **противопоказан**, как и при **сердечной недостаточности**,

воспалении **печени** и **почек**. Во время **беременности** от тимьяна тоже лучше воздержаться.

Как использовать пряность

Существует подвид пряности тминный тимьян. Он хорошо сочетается с чесноком и вином и подходит к рыбе и жареной курице. Дикорастущий лимонный тимьян отлично оттеняет морепродукты и сладкие блюда. А еще он облагораживает вкус сала и жаренной на сале картошки, яичницы. Подходит к мясному фаршу, копченому мясу, утке, паштетам, грибным блюдам, к сырам и творогу. В малом количестве им приправляют жареную рыбу, печеньку и потрошки.

Букет гарни обязательно включает тимьян, чтобы сдобрить вареные и тушеные блюда. Любой тимьян подойдет к бобовым блюдам (гороху, чечевице, фасоли), картофельным салатам. Свежие и сухие листочки используют для ароматизации чая. Чтобы сохранить аромат тимьяна надолго, поместите высушенные листочки и стебли тимьяна в плотно закрывающуюся стеклянную или фарфоровую емкость.

Букет гарни

Букетом гарни (то есть «сборным букетом») во Франции называется пучок душистых пряностей, завернутых в лавровые листочки или в другие крупные листья — лука-порей, например. Букет используется в вареных или тушеных блюдах: просто опускается в кастрюлю — и никаких раздумий о сочетаемости специй! Обязательные французские компоненты букета гарни: тимьян, петрушка, лавровый лист. Дополнительные компоненты: шалфей, базилик, сельдерей, розмарин, чабер, перец, эстрагон, кервель. О свойствах всех вышеперечисленных пряностей можно прочитать в соответствующих статьях.

Чтобы дополнить французский букет русской нотой, наши кулинары вводят еще два компонента: морковь, а также зеленый или репчатый лук. Но это по желанию!

Антиоксидант и антиканцероген. ЖКТ. Спазмы. Бронхи. Панкреатит

Существует множество видов тмина. Если в рецепте вид не уточняется, то речь идет, вероятно, про *тмин обыкновенный*.

Откуда пришел к нам тмин, можно долго спорить. И прежде всего из-за словесной путаницы: у северного тмина есть близкий южный родственник — пряное растение *зира*. Поскольку тмин и зира почти одновременно распространялись по Европе, итальянцы считали, что тмин, попавший к ним из северных земель, это «немецкий кумин», а северяне приняли кумин за южный вариант тмина.

Как бы то ни было, на Русь тмин продвигался вместе с традиционными северными пряностями, злаками и их производными: *укропом*, *луком-порей* и *шинт-луком*, овсом, рожью, ячменем и, конечно, пивом. Ржаные тминные хлебцы викингов и норманнов — это суровый хлеб, есть его можно было только в горячем виде. А дальше приходилось грызть, как кирпичик. У этого хлеба мало общего с его благородным потомком, традиционным хлебом «Рижский». «Рижский» с тмином вкусен и сразу после выпечки, и на второй-третий день!

Тмин обыкновенный

Начнем с полезных свойств обыкновенного тмина. Они не окутаны таким шлейфом легенд, как у черного тмина, но перечень все же внушительный!

Тмин — прекрасное и безопасное средство при ленивом желудке. Он расслабляет гладкую мускулатуру ЖКТ, снимает *спазмы кишечника*. Его используют при *панкреатите* (воспалении *поджелудочной железы*) и *холецистите* (воспалении *желчного пузыря*). Тмин повышает выработку желудочного сока. Маленьким детям с давних времен при *коликах* давали настой тмина, а *кормящие* мамы этот же настой пили для повышения *лактации*.

- Обыкновенный тмин благотворно воздействует на *желудочно-кишечный тракт*, уменьшает бродильные процессы и увеличивает выработку желудочного сока.

- Тмин — отличный *антидепрессант* и средство при *бессоннице*.

- Обладает *противовоспалительным* и незначительным

мочегонным действием.

- Аптечные препараты тмина помогают разжижать мокроту и выводить ее из органов дыхания. Тмин обыкновенный используют в лекарствах, снимающих бронхоспазм.

- Тмин благоприятно воздействует на *репродуктивную систему* у мужчин и женщин.

- Хорошо освежает дыхание и нормализует работу слюнных желез.

- Но самое главное, обыкновенный тмин, как и черный тмин, является антиоксидантом, то есть имеет антиокислительные свойства.

Зеленый тмин полезней!

Аромат тмина обыкновенного напоминает **анис** и **фенхель** одновременно, и хорошо сочетается с этими пряностями и с **кориандром**. Он входит в рецепт твердых сыров, к эльзасскому «мюнстеру» отдельно подаются семена тмина. Тмин с можжевельником кладут в капусту при квашении, семена добавляют в тушеную капусту, бобовое или фасолевого рагу с копченостями, в картофель — при жарке или просто в пюре.

Тмин смешивают с толченым чесноком, чтобы приправить и упростить усвоение жареного и печеного мяса. В венгерский гуляш часто вместе с **паприкой** обязательно кладут тмин. В Скандинавии тмин считается излюбленной добавкой к хлебу, печенью и кашам. Аромат тмина улетучивается быстро. Если в рецепт входит молотый тмин, лучше измельчить его непосредственно перед использованием и вводить в блюдо в самом конце приготовления.

Лучший способ воспользоваться лекарственными свойствами тмина — сорвать зелень и покрошить в салат. Зеленый тмин имеет более нежный мягкий аромат и хорошо сочетается с овощами: тыквой, всеми видами капусты, с морковкой. Свежие корешки тоже съедобны! В средневековой Англии высоко ценили молодые корни тмина, их употребляли с картошкой, как и пастернак. Ими также можно приправлять густой гороховый суп, класть в овощные рагу или запеканки. Тмин давно перестал быть чисто европейской приправой и вошел в состав специи табили, которую в Северной Африке подают к рыбе и баранине, а также к салату «Мехвия».

Тунисская мехвия с табили

Сладкие перцы целиком слегка обжариваются на чуть смазанной маслом сковородке. Помидоры и луковицы — на гриле. Смешать овощи, нарезать кубиками. Заправить смесью табили, свежими листиками мяты, лимонным соком, солью. Украсить каперсами и полить оливковым маслом.

Для табили:

- 1 столовая ложка кориандра
- 1 ½ столовой ложки тмина
- 2 дольки чеснока

Кориандр и тмин слегка поджарить на сковородке, высыпать в ступку и растереть с чесноком.

Другой вариант табили — вместо чеснока использовать жгучие перцы чили.

Тмин черный, лекарство пророка

Черный тмин — это один из восточных родственников **обыкновенного тмина**. Он служит замечательной приправой к свежим салатам. Его часто используют как ароматную добавку к чаю.

На Востоке его кладут в кисломолочные продукты. Приправа находит применение в консервировании: годится для маринадов при засолке овощей, квашении капусты, мариновании грибов. В литературе вы обязательно столкнетесь с путаницей в названиях, потому что черный тмин часто называют **зирой**. А **кумин** кто-нибудь нет-нет да и перепутает с обыкновенным тмином. И ничего страшного: кулинария, в конце концов, не ботаника, а сферы применения восточных пряностей зира и черный тмин — очень близки!

Целебные свойства черного тмина

Про черный тмин пророк Мухаммед сказал: «Лечит все, кроме смерти!» Сегодня целебные свойства черного тмина хорошо изучены, в его пользу можно привести такие доводы:

- Черный тмин способен противостоять онкологическим заболеваниям, то есть он **антиканцероген**.
- Тмин нормализует **холестериновый обмен**.
- Повышает **защитные** возможности организма.
- Расширяет **bronхи**, нормализует **артериальное давление**, снимает **спазмы сосудов**, усиливает **желчеотделение**.
- Семена и масло черного тмина снижают уровень

содержания сахара в крови и повышают уровень гемоглобина.

- В гомеопатии настойку из семян тмина готовят для лечения воспалений желудочно-кишечного тракта.

Перечень лечебных свойств черного тмина столь внушителен, что не хочется тратить время на теоретические возможности использования лечебной пряности. Перейдем сразу же к практике и приготовим сырники с черным тмином!

Сырники с тмином

- 20 г семян черного тмина
- 200 г творога
- 2 ст. ложки муки
- куриное яйцо
- соль, сахар по вкусу

Семена черного тмина залейте горячей водой на 1 ½ часа. Затем воду слейте, добавьте творог, муку, вбейте сырое яйцо, добавьте сахар, соль по вкусу. Все тщательно перемешайте, сформируйте лепешки и обжарьте их на растительном масле.

Уложите сырники в сотейник, влейте сметану и поставьте в горячую духовку на 7–10 минут. Подайте сырники с тмином со сметаной.

Солевой обмен. Подагра. Кашель. Нервы. Гипертония

Удивительное название для пряности укроп использовали Америке в 17–18 веках, перевести его можно как «семена для конференций, собраний». Название соответствовало назначению семян: их давали детям перед церковной мессой, чтобы несколько часов в животиках был полный порядок. И теперь еще в фармацевтике используется устойчивое сочетание «укропная вода» для уменьшения бродильных процессов в кишечнике, хотя ее уже давно готовят из семян *фенхеля*.

А русское название «укроп» исходит от назначения свежей зелени, которую мелко рубят, чтобы «окропить» пищу.

Польза от укропа

Зеленый цвет укропа указывает на то, что он богат хлорофиллом. Это вещество вырабатывается растениями в процессе фотосинтеза. По химическому строению молекулы этого вещества сходны с молекулами гемоглобина (красного пигмента крови). Отличие заключается в том, что ядро гемоглобина содержит железо, а ядро хлорофилла — магний. Именно поэтому зеленый растительный пигмент оказывает на кровь человека сходное воздействие: повышает содержание кислорода, ускоряет азотистый обмен.

Укроп иногда называют травой для мужчин, потому что он благотворно влияет на мужскую *репродуктивную сферу*, защищает от воспаления *предстательной железы*.

- Еще укроп снижает содержание солей в блюде, тем самым препятствует перенасыщению организма солями. Таким образом, при *гипертонии* и *нарушении солевого обмена* (при *подагре*, *остеохондрозе*) укроп постоянно должен быть на столе!

- Листья и стебли укропа обладают *мочегонным* действием, повышают *аппетит*.

- Укроп лечит кашель и успокаивает нервы.

При болезнях сердца, гастрите, желчном застое

При гипертонии II–III стадий, а также гастрите с пониженной кислотностью рекомендуется употреблять по 1 столовой ложке

свежей измельченной зелени укропа 3 раза в день перед едой.

При стенокардии, дискинезии желчевыводящих путей принимают 1 чайную ложку сока зелени укропа 2–3 раза в день за 10 минут до еды.

Несколько советов по использованию и хранению пряности

Свежий и сушеный укроп кладут в кастрюлю за 10 минут до окончания варки, за это время он как раз успевает раскрыть аромат. При более длительной обработке аромат теряется.

Семенам укропа требуется длительная тепловая обработка, чтобы они смогли отдать свой аромат. Их закладывают в кастрюлю с самого начала приготовления. Чтобы семена полнее раскрыли аромат, их можно предварительно обжарить на сухой сковороде. Впрочем, где и как использовать укроп, все знают. Как сделать, чтобы он всегда был под рукой, вот в чем вопрос!

Засолка — не лучший способ заготовки, поскольку при засолке не достигается полноценная консервация, а ценные качества утрачиваются.

При **сушке** укроп не теряет ценных свойств, сохраняет аромат и цвет. Сушить пряность надо при температуре не выше 30 °С в хорошо проветриваемом помещении. Сушеный укроп (зелень или семена) надо хранить в плотно закрытой стеклянной или фарфоровой посуде в темном месте.

**Обмен веществ. Пищеварение. Печень. Кишечник.
Выпадение волос**

От разнообразия видов уксуса сегодня глаза разбегаются. Некоторые из видов могут принести организму большую пользу. Поэтому мы не оставим эту приправу без внимания.

Целебные свойства виноградного уксуса

По целебным свойствам виноградный уксус очень хорош. По цене — достаточно демократичный продукт. Его изготавливают из виноградной мезги, оставшейся от производства виноградного вина. Мезгу перемешивают с водой и сахаром и оставляют бродить в тепле. Через несколько месяцев продукт готов!

Из уксуса никуда не улетучиваются полезные вещества, присущие винограду: пектины, эфирные масла, дубильные вещества, глюкоза, фолиевая кислота. Поэтому он великолепно подходит для заправки салатов.

- Виноградный уксус в большом количестве содержит *полифенолы* (мощнейшие *антиоксиданты*) и витамин С. Богат он минеральными веществами, калием, фтором, солями железа, магнием и марганцем.

- Используется в диетическом питании людей с *низкой кислотностью желудочного сока*. В этом случае его выпивают по чайной ложке на стакан воды, перед каждым приемом пищи. Подобный же рецепт способен пробудить аппетит.

- Виноградный уксус значительно улучшает *пищеварение* и повышает усвоение питательных веществ. По этой причине он может помочь нормализовать вес и улучшить *обменные процессы*.

- Его действие благотворно сказывается на функции *выделительной системы, печени и прямой кишки*.

- Недостаток калия в организме проявляется развивающимся огрубением кожи на стопах, *выпадением волос*, а в пожилом возрасте — еще и повышенным *слезоотделением*. Виноградный уксус поможет восполнить дефицит калия.

Предостережение!

Виноградный уксус **противопоказан** при **аллергии** (особенно на красный виноград), при **гастрите** и **язвенной болезни**, при **повышенной кислотности желудочного сока**, при остром воспалении **мочевого пузыря (цистите)**. Уксус не

уничтожает гнойные бактерии в мочевыводящих путях, а продукты его распада раздражают мочеточник.

Виноградный уксус **не сочетается** с кисломолочными продуктами. Снижает усвоение растительных белков сои, бобов, фасоли, гороха.

Сочетание его с растительными белками вызывает **вздутие**. Как и всякая кислота, уксус плохо сочетается с вегетарианским рационом, с печеным картофелем и жареными блюдами. Если вы принимаете виноградный уксус внутрь, позаботьтесь о зубной эмали — прополощите рот после приема!

Винный уксус

Как и виноградный уксус, винный уксус — конечный продукт виноделия. Больше всего винного уксуса производит Франция.

В отличие от виноградного уксуса при производстве сбраживается не мезга, а вино или сок. И уксус вбирает в себя аромат, присущий соответствующему вину. Даже сорта винного уксуса для нас привычны: **белый** и **красный**.

- **Красный винный уксус** из бордосских вин длительно выдерживают в дубовых бочках. Его используют для соусов, маринадов и салатов.

- **Белый винный уксус** дешевле, поскольку изготавливается в металлических емкостях. Он считается более легким, используется в свежих салатах, при тушении мяса.

Он обладает и целебными свойствами.

- В винном уксусе сконцентрировано большое количество веществ-антиоксидантов. Насыщенность флавоноидами позволяет винному уксусу благотворно влиять на *иммунный ответ* организма не только по отношению к *инфекции*, но и к *атипичным клеткам*.

- Комплекс *противовоспалительных* веществ, которые в равной мере содержатся и в белом, и в красном винном уксусе, тормозят процессы старения организма.

- Активным образом препятствует образованию *холестериновых бляшек* и в принципе улучшает жировой обмен. Это делает его незаменимым продуктом для людей с *атеросклеротическими* изменениями сосудов.

- Оказывает восстанавливающее действие на *кожный покров* и *волосы*.

Чтобы омолаживающее и общеукрепляющее действие этого продукта стало более выраженным, его следует употреблять с овощными салатами, заправленными оливковым маслом в смеси

Яблочный уксус

Яблочный уксус у нас весьма распространен, он производят из яблочного сидра и считается очень полезным.

- Он содержит два десятка важнейших микроэлементов, пектины, ферменты, аминокислоты, целый ряд витаминов.

- Благодаря прекрасному набору минеральных элементов яблочный уксус имеет общеукрепляющее действие на организм.

Диетологи утверждают, что стакан теплой воды с 1 чайной ложкой яблочного уксуса и 1 чайной ложкой меда (все хорошо перемешать!) творит в организме чудеса омоложения, если его пить ежедневно.

А еще похудение с яблочным уксусом — это простая и оздоровительная процедура. Достаточно лишь выпивать после еды 2–3 чайные ложки яблочного уксуса!

- Яблочный уксус убивает *гнилостные бактерии кишечника*, помогает организму преодолевать *инфекционные* заболевания, снижает нагрузку на печень за счет того, что обезвреживает токсины.

- Благоприятно влияет на функцию пищеварительной системы.

- *Антибактериальные* возможности уксуса, его способность активизировать перистальтику кишечника используются в народной медицине для борьбы с пищевыми отравлениями.

- Снимает *отрыжку* и икоту.

- Способствует снижению *артериального давления*.

- При *лихорадке* яблочный уксус используют для растираний и компрессов.

- *Обеззараживающие* свойства уксуса используют при лечении *ран, ожогов, укусов*.

- В народной медицине яблочный уксус снискал славу при лечении артритов, мигреней и астмы.

При подагре могут помочь уксусные примочки. Намочите в уксусе ткань и наложите на больные места на 10–20 минут. Такую процедуру выполняют курсами, 10–20 раз в месяц.

Винный и яблочный уксус можно использовать и для улучшения тонуса кожи. Для этого уксус разводят водой в большой емкости в соотношении 1:1. В раствор помещают простыню и заворачиваются в нее до почти полного высыхания. После обертывания рекомендуется массаж с растительными маслами.

Предостережение!

Уксус повышает **кислотность в желудке**. Чрезмерное употребление его может привести к началу **язвенной** болезни.

Если вы страдаете язвой желудка, некоторыми заболеваниями **почек**, к сожалению, даже самый полезный вид уксуса — не ваш продукт!

Производим яблочный уксус сами!

Во Франции производят яблочный уксус из нормандского сидра. Он получается сладковатым с кислинкой, имеет приятный нежный вкус. Французский уксус выдерживается в дубовых бочках, и это 100 % натуральный живой продукт, не требующий пастеризации. На дне бутылки почти всегда есть осадок, этот **осадок — признак качества** и «ручной работы». Промышленные партии уксуса подвергаются пастеризации, не имеют осадка, но содержат консерванты.

Чтобы не быть заложниками недобропорядочных производителей, попробуем приготовить яблочный уксус самостоятельно. Наши предки умели готовить яблочный уксус, почему бы и нам не попробовать натуральный продукт? Тем более что мы зачастую не успеваем обрабатывать падалицу на наших дачных участках!

Яблочный уксус

- 1 кг сладких или кислых перезрелых яблок
- 50 г сахара для сладких яблок падалицы или 100 г сахара для кислых яблок

Яблоки вымыть, мелко нарезать или подавить. Переложить в широкую эмалированную посуду, залить горячей водой (но не кипятком!) на 3–4 см выше уровня яблок. Посуду поставить в тепло, но подальше от прямых солнечных лучей. Периодически перемешивать массу, чтобы сверху не образовывалась корочка.

Через 2 недели смесь процедить через три слоя марли, жидкую часть слить в банки и оставить на брожение (не доливайте банки до верха на 5 см). Еще через 2 недели уксус будет готов. Не взбалтывая, перелейте его в бутылки (до края не доливать). Оставшуюся взвесь можно отцедить через марлю и тоже долить в готовые булки.

Закройте бутылки пробкой (для долгого хранения пробки залейте парафином) и храните в темном месте при температуре 4–20 °С.

В Средние века в Италии бочонок бальзамического уксуса считался богатством и хорошим приданым для невесты! Такой уксус получали из сахаристых сортов винограда, произрастающих в окрестностях Модены, поэтому его называют еще **моденским уксусом**. И прежде, и сегодня производством этой чисто итальянской специи занимаются считанные мастера — семья знаменитого тенора Лучано Паваротти, например.

Спелый моденский виноград ферментируют, выпаривают и закрывают в деревянных бочках, как вино. Каждый год из 100-литровой бочки испаряется 10 % жидкости. К концу приготовления в бочке останется не более 15 литров бальзамического уксуса — они-то и ждут своего потребителя, который сможет выложить 100 евро за 200-граммовую бутылку эксклюзивной формы.

Продукт, конечно, не про нас. Зато теперь мы знаем истинную цену салата или рыбы, маринованной под бальзамическим соусом в итальянском ресторане.

Фенхель

Бронхит. Астма. Гепатит. Нервы. Спазмы. Глисты

Доводилось ли вам покупать в аптеке «укропную воду» для малышей? Полбутылочки такой сладкой воды достаточно, чтобы ребенок перестал чувствовать дискомфорт в животике и спокойно уснул. Современные фармацевты для отвара и настоя используют не укропные семена, а *семена фенхеля*. А чтобы обеспокоенные родители не запоминали сложное название, средиземноморское растение фенхель выдают за укроп, и зачастую его так и называют: *волошский укроп*.

Именно из-за аптечных ассоциаций у фенхеля много противников. Хотя протест часто не обоснован, и, сказать по правде, только итальянцы точно знают, каков на вид и на вкус фенхель. Французы его называют «сладкий анис», в Индии, наоборот, анис именуют «иностранный фенхель», а в Индонезии уверены, что фенхель — это «сладкий кумин».

Польза от фенхеля

Фенхель на столе — это филиал зеленой аптеки. Начать с того, что он является антиоксидантом, то есть препятствует старению клеток.

В официальной медицине фенхель вводят в состав препаратов для лечения

- бронхита,
- бронхиальной астмы,
- стенокардии,
- подагры,
- гастрита,
- гепатита и многих других болезней.

И народная медицина оценила целый ряд его лечебных свойств:

- отвар фенхеля смягчает и увлажняет кашель,
- снимает воспаление, боль и способствует заживлению ран,
- успокаивает нервную систему,
- устраняет метеоризм, спазмы желудочно-кишечного тракта, синдром раздраженного кишечника,
- избавляет от гельминтоза (глистов),
- действует как сосудорасширяющее средство.

Чтобы гурманы не кривили носом, фенхель надо употреблять уместно. И тогда в пищу пойдет практически все растение.

- *Свежие побеги с листочками и еще незрелыми зонтиками* кладут в кадушку при квашении капусты, в маринады для грибов и овощей. А еще их нарезают в салаты, добавляют в супы и овощи при тушении. В свежем виде мелко нарубают, чтобы посыпать печеное мясо.

- В качестве пряной добавки к рыбе, мясу и овощам незаменимы *высушенные листья и семена*.

- *Семена* часто добавляют в начинку для пирогов, используют для посыпки булочек и печений. Если присутствие семян нежелательно в готовом блюде, можно класть их в кастрюлю в марлевом мешочке в конце приготовления. А потом мешочек удалять.

- *Эфирные масла* используют как отдушку для чая и ликеров.

- *Кочанчики* фенхеля отваривают и натирают на терке для гарнира или же тушат. Кстати, кочанчики мини-фенхеля в качестве гарнира используют целиком, в крайнем случае разрезают вдоль на 2 части.

Выбор и хранение фенхеля

Свежие листья фенхеля лучше употребить сразу. В холодильнике он сохраняет полезные свойства 3–4 дня, но аромат постепенно пропадает.

Кочанчики плотно оберните пищевой пленкой или влажной тканью и поместите в холодильник. Они будут пригодны к употреблению не менее 10 дней.

Семена надо хранить в прохладном сухом месте, в герметичной емкости. Пряность не утратит аромат в течение 6 месяцев.

Витамины. Бактерии. Пищеварение

В застолье на Руси практиковали испытание на умение употреблять хрен. Про того, кто фыркал и лил слезы от хрена, говорили: вырос волком, без семейных традиций. Такому жениху родители невесты могли и отказать при сватовстве.

Карп под сливочным соусом с миндалем и хреном — традиционное рождественское кушанье в Германии. А на Пасху в Австрии принято подавать к ветчине — яблочный хрен. Острую пряность сдабривают тертыми яблоками кислых сортов и лимонным соком. А в Чехии добавкой к этому соусу служит бульон.

Англичане любят употреблять с хреном жирные сорта рыбы, в том числе копченую сельдь. В этом случае хрен просто уничтожает привкус рыбьего жира. И в Дании под соусом из хрена едят палтус.

Воздействие хрена на организм

- Основная польза от хрена заключается в содержащихся в нем эфирных маслах и фитонцидах, они определяют *бактерицидные* свойства хрена. С хреном проще противостоять *инфекции*, особенно в зимний период.

- А острота благотворно влияет на работу *пищеварительного тракта*, поэтому мясо и жирные блюда с хреном перевариваются легче.

- Хрен богат многими *витаминами*, но разумное потребление приправы предполагает небольшие количества. Поэтому витаминов с собственно хреном поступит немного, а вот с вареным мясом под хреном — немало, потому что хрен упростит его усвоение!

- Фитонциды и эфирные масла улетучиваются при хранении за 3–4 дня. Поэтому польза хрена — еще и в свежести.

Предостережения!

Противопоказанием к употреблению хрена служат воспаления **слизистой оболочки желудка** и **язвенная болезнь**. Это традиционное предостережение для всех острых пряностей.

Есть и особые предостережения: хрен может поднять **давление**, обострить или спровоцировать **кровотечение** (при уже существовавшей в организме угрозе, разумеется).

Для увеличения остроты хрена существует один верный способ: сдобрить тертый хрен перцем. Эта пряность для любителей особо острых ощущений, обладающих крепким желудком.

Чаще всего приправу хочется смягчить.

- **Белый хрен.** Для получения приправы *белый хрен* в тертый корень хрена добавляют немного холодной воды, соль, сахар и лимонный сок по вкусу. Лимонный сок можно заменить **виноградным** или **яблочным уксусом**.

- **Красный хрен.** Эта приправа отличается от белого хрена только тем, что вместо лимонного сока добавляют свекольный сок. Или мелко натертую свеклу.

- **Хрен со сметаной и яблоками.** Приправа из тертого хрена с тертыми яблоками и сметаной хорошо подходит к жареному мясу, ветчине, сосискам, языку. Ее добавляют в майонезы, творог, йогурты.

- **Хрен с яблоками, водой и вином** подойдет к жареному или заливному карпу, треске, угрю, лососю.

- **Хрен со сливками** — отличная приправа к холодному отварному поросенку, студню.

- **Хрен с маринованной брусникой** подходит и к домашней птице, и к пернатой дичи.

Цикорий

Бессонница. Диабет. Аппетит

Еще совсем недавно наши бабушки и дедушки активно использовали цикорий, как заменитель кофе. Банка с «кофейным напитком» была частым гостем на наших кухнях.

А началась история этого напитка в 17 веке, когда в Голландии стали использовать корень цикория как альтернативу дорогому колониальному товару. Век спустя, в период континентальной блокады, вызванной наполеоновскими войнами, цикорий спасал от кофейного голода французов и немцев.

Кофейный напиток, конечно, не мог воспроизвести благословенный классический аромат, и лишь только горечь напоминал вкус кофейных зерен. Но зато навевал крепкий здоровый сон, который в тяжелые годы был намного важнее удовольствий!

Польза цикория и способы использования

- Цикорий полезен для диетического питания больных сахарным диабетом.

- Корни и листья применяются в народной медицине для возбуждения аппетита и как мочегонное средство.

- Цикорий, в отличие от кофе, навевает сон, его используют как успокоительное средство при бессоннице.

Поскольку растение в наших краях очень распространено, не использовать цикорий в пищу было бы неправильно. Тем более что его разновидностей очень много, и некоторые годятся в салат.

- Листья фламандского сорта цикория **витлуф** отваривают, тушат, используют как добавку к гарниру и собственно как гарнир. Его традиционно кладут в салат с яблоками и лесными орехами или с зеленым горошком (фасолью), грецкими орехами и виноградом. Тертый корень можно смешать с другими сладкими корнеплодами (морковью, например) и заправить йогуртом — тоже отличный салат!

- Горький **фризе** комбинируют для салатов с уксусом, оливковым маслом, чесноком, лимонным соком и медом. Такая приправа подойдет к козьему сыру, бекону, отварной рыбе, салату из яблок, свеклы и орехов.

- Красные листья итальянского radicchio (он же рэдиччио, radicchio, итальянский цикорий) горьковаты, но тоже подходят

для салата и отлично сочетаются модным молочным продуктом фета.

- Менее горький **эскариол** используют как приправу, его отваривают вместе с основными компонентами гарниров и супов и добавляют в конце приготовления. Как соус к овощам используют эскариол, сдобренный лимонным соком, маслом и солью, смягченный медом. Для подпитки можно добавить несколько не очень полезных, но калорийных и вкусных обжаренных кусочков бекона или сала — зимой можно себе позволить такую роскошь!

- В Европе едят отварной корень цикория. Или запекают его с яблоками в винном соусе и затем подают с сыром.

Тепловая обработка цикория уничтожает горечь корней и листьев. Но для нас важнее использовать их в салатах.

Так вот! Чтобы смягчить горечь корней и листьев цикория, их надо сбрызнуть соком цитрусовых. А можно использовать их в сладких фруктовых салатах или в смеси с медом — горечь также смягчится.

Нервы. Боль. ЖКТ. Спазмы. Глисты

Средиземноморскую траву чабер давным-давно использовали как заменитель дорогого перца, обладающий тончайшим ароматом. Именитые римляне с гордостью надевали на чело венок из чабера. Поэт Вергилий, серьезно относившийся к кулинарии, писал рекомендации по использованию его в кушаньях. И популярность перечной травы постепенно захлестнула Англию, Германию и Скандинавию.

Некоторые виды чабера исторически произрастали в Причерноморье. Но как нет пророка в своем отечестве, так и пряность прошла долгий путь через Западную Европу, чтобы укорениться на наших дачах, балконах и подоконниках. К слову, у растения корни развиты слабо, поэтому оно отлично подходит для разведения на балконе. Зато невысокие стебли облеплены множеством сочных зеленых листьев. На исходе лета чабер радует глаз мелкими бело-фиолетовыми цветочками, а затем и плодами. Если, конечно, во время цветения (а еще лучше — до начала цветения) не попадет на кухню!

Польза и противопоказания к употреблению

Предостережение!

Как у любого лекарственного растения, у пряности чабер противопоказаний для употребления довольно много, поскольку он активно воздействует на организм.

А именно: сердечная **аритмия** (и болезни, ее вызывающие, например **дисфункция щитовидной железы**), **язвенная болезнь желудка** и **двенадцатиперстной кишки**, период **беременности** и **кормления грудью**.

Но и пользы от него тоже немало:

- Чабер считается *тонизирующим* средством. При этом он стабилизирует *нервную систему*, приглушает *болевые ощущения*.

- Чабер очень полезен для здорового желудочно-кишечного тракта, отменно возбуждает *аппетит*, успокаивает *спазмы желудка и кишечника*.

- Быстро устраняет *пищеварительные расстройства*, дезинфицирует недоброкачественную пищу, имеет глистогонное действие.

- Обладает кровоостанавливающим свойством.

Чабер обладает довольно сильным горьковато-пряным вкусом и ароматом, поэтому требует осторожного использования. Чтобы чабер не доминировал над остальными ароматами, сушеные или свежие листья кладут в блюдо целиком. При этом считается, что свежие листочки хороши в салатах, а сушеные листья являются хорошей приправой для блюд из любых бобовых, для отварной рыбы и, конечно, для мясных блюд. Особенно хорошо чабер сочетается с телятиной, крольчатинной и птицей. Интересно, что сушеные листья обладают более сильным ароматом, чем свежие. Учтите, что чабер долго варить нельзя, поскольку он придает блюдам горечь. Кладите его в кастрюлю за 5–10 минут до готовности.

Способ хранения пряности

Сушеный чабер хранят в плотно закрытой стеклянной или фарфоровой емкости, в сухом темном месте. Молодые листочки лучше употребить сразу, иначе они утратят свой аромат (молодыми считаются только верхние листки на стебле).

Черемша

Иммунитет. Бактерии. Вирусы. Глисты. Очистка

Североамериканские индейцы обожали черемшу и облюбовали для жизни местечко, где она произрастала. В этом месте и теперь очень многолюдно: «чикаго» — так у индейцев называется дикий лук, это же название получила река, а потом и город.

Вид ландышелистого лука, который мы называем черемша (или **дикий чеснок**, или **сибирский лук**), носит научное название **лук победный**. Черемша, растущая за океаном, называется **медвежий лук**. Оба вида ценны и желанны на столе как носители первых весенних витаминов.

Полезные свойства черемши

- Витамин С, каротин, фитонциды, содержащиеся в черемше, повысят иммунитет и стопроцентно защитят от вирусов и бактерий. Для этого достаточно дома держать спиртовую настойку черемши и вдыхать после пребывания в общественных местах.

- Черемша *очищает кровь и лимфу*, служит *глистогонным* средством.

Предостережение!

Черемша повредит только в тех случаях, когда вредны лук и чеснок вообще: при обострении **язвенной болезни желудочно-кишечного тракта**.

Способы употребления в кулинарии

- Чтобы насытить организм витамином С на целый день, достаточно съесть салат из 60 г черемши, правда, запах от этой порции будет исходить резко чесночный.

- Для смягчения запаха черемшу мелко нарезают и сушат или, наоборот, квасят, как капусту. Квашеная черемша превращается в отличный гарнир с невыраженным чесночным запахом.

Приемы квашения черемши те же, что для капусты:

Нашинковать, посолить, подсластить и оставить под гнетом. Через 1–2 дня кадушку с черемшой переносят в прохладное

место.

- А на Кавказе любят именно сырую черемшу. Заправляют салат из нее растительным маслом и виноградным уксусом.

- Сибиряки кладут черемшу в щи с кислой капустой за 10–15 минут до готовности.

- Сушеные листья дикой черемши измельчают и используют как пряность с чесночным вкусом, но почти без запаха. А вот садовая черемша не годится для сушки, она теряет характерные свойства. Но ее можно использовать при жарке овощей, как приправу для тушеного мяса и рыбы, в начинку для пирогов или просто измельчить в окрошку и суп.

- В Средней Азии черемшой приправляют баранину и манты с зеленью (рубленое мясо в тесте, напоминает пельмени, но варится на пару).

Чтобы смягчить вкус дикой черемши, смешайте ее со сметаной. Смесь паприки и черемши со сметаной — это отличный витаминный и антиоксидантный соус.

Чеснок

Антиоксидант, антибиотик и антиканцероген

- Есть в Сан-Франциско ресторан под названием «Garlic» (чеснок), предлагающий посетителям мороженое с чесноком, вино «Chateau de Garlic» и много других удивительных блюд, которые ежемесячно начинают почти тонной чеснока. Вернее, наоборот: «Чеснок, приправленный едой!» Таков девиз ресторана.

- А вот в Великобритании чеснок пребывает вне закона. Фундаментальные современные книги о питании не содержат ни одного слова о чесноке. И японцы принципиально не едят чеснок, хотя активно используют в медицинских целях.

- Зато в Гаскони есть местность, где крестьяне заняты выращиванием исключительно чеснока. И каждый год празднуют *День чеснока*. Излюбленный способ его употребления вас удивит: свежим или едва поджаренным зубчиком чеснока натирают горбушку теплого хлеба, совсем как у нас! А наибольшее количество этой пикантной пряности употребляют в Южной Азии, там с незапамятных времен боготворили чеснок и удивлялись, как это римляне считают его «зловонной розой».

Нельзя привить любовь к чесноку у тех, кто его не переносит. И нельзя отучить от чеснока тех, кто его обожает. Вы знаете о чесноке все и сформировали отношение к пряности давным-давно. Мы можем только дополнить ваш багаж несколькими интересными и полезными сведениями.

Рокамболь, или лук причесночный

Рокамболь и есть чеснок, только мощный и крупный. И по вкусу и аромату — чеснок, хотя гораздо более нежный. Иногда знатоки называют рокамболь *египетский лук*, *испанский* или *конский чеснок*.

В последнее время на прилавках наших магазинов можно встретить чеснок китайского производства — это и есть причесночный лук, рокамболь, который издавна культивируется в Азии. Интересно, что корейцы используют рокамболь в рыбных блюдах, чтобы отбить запах рыбы. А китайцы очень любят мариновать головки рокамболя и подают маринованный корнеплод как гарнир.

- Чеснок — сильный антиоксидант и антибиотик. Он противостоит бактериям и грибкам, обладает антиканцерогенными свойствами.

- Чеснок препятствует развитию атеросклероза, улучшает состояние сосудов и выступает как антикоагулянт.

- Снижает действие токсинов на организм.

- Улучшает аппетит, усиливает секрецию желудочного сока, является мочегонным и желчегонным средством.

Предостережение!

Чеснок вредит при неумеренном употреблении. Может вызвать **головную боль**, раздражение стенок желудка и кишечника. Может спровоцировать **геморрой**, **спазм сосудов** у лиц, страдающих сердечными болезнями, и даже уменьшение объема **жидкой фазы крови**. При постоянном употреблении чеснока страдает нормальная **микрофлора кишечника**.

То есть все полезные качества чеснока при «передозировке» превращаются в свою противоположность.

Чтобы не навредить организму чесноком, надо употреблять его с медом, кинзой, с кисло-сладким гранатом.

Чеснок на столе

- Тушеную домашнюю птицу приправляют чесноком в сочетании с яблоками кислых сортов (например, антоновкой) или со сливами (еще лучше, если вместо слив использовать алычу).

- Чтобы аромат чеснока в супе или борще был приятным, не допускайте его длительный нагрев. Идеально класть чеснок в кастрюлю за 4–5 минут до подачи на стол, то есть когда суп снят с огня. Сушеный чеснок тоже кладут в суп за 5 минут до готовности.

- Жареное мясо натирают чесноком перед приготовлением. А вот рыба плохо сочетается с чесноком, но зато он может улучшить вкус креветок, омаров, крабов, морских гребешков.

Чесночное масло

В качестве острого соуса можно использовать чесночное масло. Оно служит прекрасной и полезной заправкой для салатов и обладает самостоятельным смягченным лечебным свойством.

- 1 стакан нерафинированного подсолнечного масла

- 1 головка чеснока средних размеров.

Чеснок очистить, раздавить до кашеобразного состояния. Залить подсолнечным маслом, поместить в холодильник на одни сутки.

При спазмах головного мозга, вегетососудистой дистонии, при одышке, для укрепления и очищения стенок сосудов — принимать 1 чайную ложку чесночного масла, смешанную с 1 чайной ложкой лимонного сока, трижды в день перед едой.

Шалфей

Печень. Сосуды. Зубы. Десны. Грибок. Лактация. Память

Шалфей нам более известен как лекарственная трава. Интересно, что медицинское, как и гастрономическое, применение шалфея имеет национальные особенности:

- В Индии используют тонизирующие свойства этого растения.

- Во Франции шалфей входит в состав успокоительных сборов.

- В Австрии его используют как фитогормон.

- В Германии с помощью шалфея регулируют лактацию и потоотделение.

- Древние греки из его листьев готовили лекарственный «греческий чай».

- У нас ценят шалфей за *бактерицидные* и *вяжущие* свойства, за способность тонизировать сосуды. И используют при воспалениях *горла, желудка, печени, почек*, при *кашле* и даже *плохой памяти!*

- С детства мы знаем, что если болят зубы, кровоточат десны — поможет настой шалфея. Поскольку трава обладает противовоспалительным, вяжущим, антибактериальным и *противогрибковым* действием.

Все эти противовоспалительные вещества находятся в листьях, богатых к тому же эфирными маслами, флавоноидами, алкалоидами, дубильными и смолистыми вещества. Кроме того, в листьях шалфея содержатся витамины С, Е, Р, РР и фитонциды. Из минеральных веществ — железо, цинк. Но самое главное, шалфей — хороший антиоксидант!

Шалфей в мировых кухнях

В мировой кухне многие виды шалфея являются популярной пряностью, которая используется в блюдах из птицы и рыбы, в соусах, подливах и маринадах. Однако обсудим все по порядку.

Молодые свежие листья шалфея лекарственного имеют горьковато-пряный вкус. Их добавляют в салат, крошат в овощные рагу и рыбные блюда. Измельченные в порошок листья и веточки кладут в вареную и тушеную спаржу, приправляют жирные сорта мяса при тушении. Мясо при этом становится нежным, вкусным и легче усваивается.

Некоторые английские твердые сыры приправляют шалфеем. Во Франции порошок добавляют в тарелку с бульоном, омлетом, отварной рыбой и тушеной говядиной. А в Италии шалфеем кладут в те блюда, где есть **розмарин** и, конечно, используют в начинке для пиццы и пирогов. В Китае шалфеем пьют как чай или используют как добавку к зеленым сортам чая. Надо учитывать, однако, что листья лекарственного шалфея отличаются сильным ароматом, поэтому пряность используется в очень умеренных количествах.

Существуют изысканные сорта шалфея. **Шалфей ананасовый** придает блюдам фруктовый аромат. А **шалфей изящный** обладает душистым ароматом дыни.

Шафран

Пищеварение. Сердце. Диабет. Память. Ум

Шафрана существует два вида — и они совсем разные по своим свойствам.

Иранский шафран

Шафран — самая дорогая в мире пряность. Потому что получают ее из рылец или пестиков нежного цветка крокус. Хотя здесь важно не перепутать иранский (он же испанский) шафран с бархатцами (имеретинским шафраном), которые используются целиком.

Сушеные рыльца обладают сильным изысканным ароматом,пряно-горьким вкусом, красящими и целебными свойствами.

- На Востоке оранжевый шафран используют, чтобы приправить и улучшить цвет рисовых блюд и бульонов.

- В Швеции шафраном окрашивают тесто: печенье, кексы, булочки и другое.

- Во Франции шафраном ароматизируют уху по-марсельски.

- В Испании и Италии шафран — незаменимая приправа к блюдам из морских продуктов, соусам и супам.

- На Востоке шафран кладут в чай и кофе.

- Довольно часто с помощью шафрана подкрашивают твердые сыры, маргарины, сливочное масло.

В качестве приправы используют спиртовой настой пряности. Перед готовностью блюда в него вносят 6–7 капель настоя, растворенного в чайной ложке воды, на 1 л жидкого блюда или 1 кг продукта. Даже в таких малых количествах иранский шафран приносит пользу: блюда с этой пряностью усваиваются лучше.

Польза иранского шафрана

У шафрана действительно много уникальных свойств:

- Шафран улучшает *пищеварение* и *аппетит*, укрепляет желудок.

- Тонизирует и питает все клетки организма. Укрепляет *сердце*, печень, органы дыхания и нервную систему.

- Его используют как *мочегонное* средство для очищения почек. Он имеет также *желчегонное, потогонное, болеутоляющее*,

успокаивающее и противосудорожное действие.

- Благодаря шафрану укрепляется память, обостряются умственные реакции, поднимается настроение, разглаживается кожа, улучшается цвет лица.

- Шафран входит в состав глазных капель.

Предостережения!

Шафран нельзя применять во время беременности, он тонизирует мышцы, в том числе мышцы матки.

Шафран имеретинский, или бархатцы

Бархатцы родились в Южной Америке и прижились у нас очень давно. Однако вечная путаница в названиях растений влечет за собой несоответствие в названии пряностей. Шафран и бархатцы — разные цветы, принадлежащие к далеким друг для друга ботаническим видам. И только в России и на Кавказе пряность, получаемую из бархатцев, называют **имеретинский шафран**. Более того, ее иногда называют **кардобенедикт**, который лишь при хорошем воображении может напомнить бархатцы. Но отставим в сторону ботанику, потому что полезные свойства имеретинского шафрана очевидны!

Полезные свойства бархатцев

Имеретинский шафран содержит смолу, камедь, дубильные вещества, яблочнокислую магнезию, горечь (в медицине горечь используется для возбуждения аппетита). Бархатцы вводят в состав противоалкогольных смесей, поскольку растение благотворно влияет на печень.

- Бархатцы обладают успокаивающим, желчегонным, мочегонным и потогонным свойствами.

- Постоянное употребление этой пряности в пищу способствует восстановлению клеток печени, улучшает кровообращение.

- В народной медицине используют благотворное влияние бархатцев на функцию почек, поджелудочной железы и селезенки.

- Пряность повышает активность пищеварительных желез.

- Нормализует свертывание крови и гормональный баланс.

- С помощью бархатцев можно нормализовать обмен веществ и даже восстановить работу поджелудочной железы при сахарном диабете.

Как же используют эти важные лечебные свойства в

кулинарии? Имеретинский шафран совершенно необходим в приправах, содержащих дробленый грецкий орех. В грузинской кухне с орехом готовят мясо и птицу, а норма использования шафрана при этом 1 столовая ложка на 1 кг мяса или птицы.

Молодые листья можно добавить в салаты, они обладают пряным перечно-мятным ароматом и лимонным привкусом. Можно заварить чай с бархатцами. Горсть свежих листьев настаивают на 1 ½ стакана горячей воды. Чай пьют теплым или холодным.

Между прочим, чтобы придать бульонам и выпечке оранжевый цвет, используют крепкий настой из цветков бархатцев в горячей воде. Блюдо выглядит красиво и приносит много пользы организму!

Эстрагон

Антисептик. Бодрость. Очистка. Почки. Печень. Женские болезни. Зубы. Десны

Латинское название **эстрагона** довольно замысловато: «уж Артемиды», **дранкункулус**, то есть змейка, которую напоминает витиеватый корешок эстрагона. В Азии дранкункулус расслышали как **тархун**, а русская разговорная речь ловко превратила тархун в **драгун-траву**. Что по сути означает «дракон-траву». Так греческий ужик превратился в русского дракона.

Лечебные свойства эстрагона

Между прочим, в России и странах бывшего Союза эстрагон нежно любили дети и взрослые как основу бодрящего напитка «Тархун», сравнения с которым не выдерживает ни одна кола. Выпьешь — и исполнишься свежей энергии. И не случайно!

- Эстрагон оздоравливает печень и очищает кровь, укрепляет стенки сосудов.
- Он считается прекрасным антисептиком.
- Возбуждает аппетит. Помогает при спастических болях в желудке. Напитки, в том числе вина, содержащие эстрагон, повышают аппетит, усиливают выделение желудочного сока.
- В китайской медицине эстрагон используют при болезнях легких, почек и при женских нарушениях.
- Корешки (те самые, что похожи на ужа) настаивают, чтобы лечить зубы и десны.

Использование эстрагона

Область применения высокоароматичной пряности эстрагон весьма обширна. Она улучшает вкус любых соусов, особенно лимонного и томатного. Свежий эстрагон подают к ветчине, бифштексу, омлету. Поляки обязательно приправляют им окрошку (хлудник). Гурманы не забывают класть его в казахское национальное блюдо манты, паровые вареники с мясом, которые подают обычно с бульоном.

Сушеным эстрагоном приправляют блюда из курицы и рыбы, супы, уху, фасоль, горох. Эстрагон отлично сочетается с нашей традиционной зеленью — **петрушкой** и **укропом**.

Хранение эстрагона

При температуре, близкой к 0 °С, свежая зелень эстрагона хорошо сохраняется в полиэтиленовом пакете.

На зиму эстрагон сушат. При этом листья и побеги эстрагона сушат отдельно, и это наилучший способ хранения эстрагона, при котором не изменяются его вкусовые качества. В супермаркетах можно найти пакетики сухого эстрагона промышленного производства.

Для засолки зелень мелко нарезают, смешивают с солью и плотно укладывают в банки.

Чтобы замариновать зелень, ее моют, мелко рубят, насыпают в банки, заливают яблочным уксусом. Через неделю получают полезный экстракт, который и добавляют в пищу.

Указатель болезней, специй, приправ и пряностей

ORAC. См. CAPK

Абсент 42

Авитаминоз 186

Аджан 86

Ажгон 86

Айован 86

Аир 34, 36, 37, 39, 40, 41, 42

Активизация умственной деятельности 118

Алкалоиды 46, 234

Аллерген 106, 141

Аллергия 99, 100, 121, 208

противопоказания 76

Альпиния 99

Ангелика 84

Ангина 58

Английская горчица 79

Анемия 121, 123

Анис 35, 42, 43, 44, 45, 110, 113

индийский 49

китайский 49

семена 43

сладкий 215

Аннато 36, 46, 47

Антиаллерген 100

Антибактериальное 40, 211, 234

Антибиотик 57, 58, 128, 231

природный 129

Антивирусное 59, 61, 110, 117, 119

Антигельминты 35

Антидепрессант 74, 75,

138, 199

Антиканцероген 57, 70, 84, 102, 103, 128, 129, 154, 155, 177,
178, 186, 189, 191, 198, 203, 229, 231

Антимикробное 59, 61, 75, 97, 98, 110, 117, 119, 155, 196

Антиоксидант 20, 23, 25, 32, 33, 51, 55, 57, 63, 65, 66, 70, 72,
74, 75, 78, 84, 91, 92, 104, 105, 113, 114, 118, 122, 132, 133, 134,
136, 137, 138, 158, 176, 189, 191, 198, 200, 207, 209, 215, 229, 231,
234

норма потребления 23

пассивного действия 32
содержание в продуктах 27, 30
Антиревматическое 103
Антисептик 91, 92, 96, 136, 141, 148, 240, 241
Антисептическое 87, 138
Антисептическое средство 97
Аппетит 41, 58, 70, 77,
78, 84, 85, 87, 88, 90,
103, 140, 141, 155, 163, 170, 205, 207, 221, 222, 225, 231, 237,
239, 241
возбуждение 98
пониженный 101
улучшение 89
Аритмия 93
противопоказания 225
Ароматерапия 61
Артериальное давление 71, 76, 93, 102, 103, 126, 177, 178,
203
повышенное 111
поднять 220
снижение 212
Артериосклероз 63
Артрит 143, 145, 212
Асафетида 35, 36, 47, 48
Асмаргок 47
Астения 152
Астма 96, 97, 106, 130,
140, 142, 180, 181, 212,
215, 216
противопоказания 149
Атеросклероз 210
Афродизиак 91, 113, 114
Бадьян 45, 49, 50, 51, 73
Базилик 28, 34, 51, 52,
53, 54, 55, 56, 99, 132,
156, 160, 198
Бактерицидное 70, 85, 103, 114, 171, 178, 219, 234
Бальзамический уксус 214
Барбарис 57, 58
Бархатцы 56, 238, 239, 240
Белая горчица 79
Бергамот 36, 37, 59, 60, 61
Бергамотная мята 60, 150
Беременность 70, 155, 178, 182, 238

противопоказания 44, 98, 115, 158, 188, 196, 225
Бессмертник 115
Бессонница 37, 61, 62, 138, 139, 141, 145, 152, 199, 221, 222
Бизонья трава 89
Благовония 147
Бодрость 240
Болезни
желудочно-кишечного тракта 52
мочевого пузыря 123
органов дыхания 200
почек 123
Болеутоляющее 164, 165, 237
Боли
в суставах 152
Болиголов 111
Боль 42, 61, 93, 154, 172, 216, 224
в сердце 106
головная 46, 48, 83, 99, 101, 231
зубная 99, 101
почечная колика 52
сердечная 48
Бораго 151, 152
Боярышник 34, 61, 63
Бронхи 42, 153, 154, 198, 203
Бронхит 52, 74, 75, 84, 85, 91, 97, 195, 196, 215
хронический 97
Бронхолегочная система 42
Бронхопневмония 85
Бронхоспазм 200
Букет гарни 197
Бурачник 151
Ваниль 28, 36, 37, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69
Варикозная болезнь 53, 76
противопоказания 123
Вегетососудистая
дистония 233
Ветрогонное 49
Винный уксус 209
Виноградный уксус 207, 208, 209
Витлуф 222
Вишисуаз 135, 136
Возбуждающее 92
Волосы 41
Волошский укроп 215

Воспаления 46, 98, 162
глаз 112, 115
горла 234
желудка 234
желчного пузыря 163, 199
ЖКТ 203
кишечника 97
мочевого пузыря 164, 208
мочевыводящих
путей 53
мочевых путей 98
мышц 177
печени 196, 234
поджелудочной железы 199
почек 42, 78, 178, 196
предстательной железы 205
ран 216
слизистой оболочки 44, 219
тонкого кишечника 100
Восстановление сил 180
Выделительная система 112, 164
Выпадение волос 206, 208
Вяжущее 89, 234
Гайморит 125
Галангал 99, 100
Гастрит 71, 76, 84, 175, 205, 216
противопоказания 78, 87, 208
хронический 168
Гвоздика 22, 23, 27,
34, 37, 50, 69, 70, 71, 72, 101
Гельминтоз 216
Гематома 98
Гемоглобин 203, 205
Геморрой 113, 115
противопоказания 232
Гепатит 215, 216
Гибискус 34, 74, 75, 76, 77
китайская роза 74
Гипертония 51, 52, 63, 110, 111, 130, 175, 204, 205
противопоказания 98
Глаза 110, 112, 115, 225
Глистогонное 226
Глисты 215, 216, 224, 227
Гнилостные бактерии 211

Головная боль 36, 40,
42, 46, 48, 61, 82, 83,
87, 93, 99, 101, 141
противопоказания 231
Горло 154
Гормональный баланс 239
Горчица 28, 77, 81, 82
виды 79
зерна 132
Горчичное масло 81
Горький апельсин 59
Грибок 233
Дезинфекция 195
Дезинфицирующее 43
Депрессия 153
Десны 69, 70, 233,
240, 241
кровоточащие 234
Джонджоли 36, 82, 83
Диарея 70
Дизентерия 46
Дискенезия
желчных протоков 84
Диспепсия 65
Дисфункция пищеварительной системы 152
Доброкачественные новообразования 143
Драгун-трава 240
Дранкункулус 240
Дубровка 100
Душица 27, 29, 36, 37, 154, 155, 156
Дыхание 35, 49, 50, 93, 112, 165, 180, 200, 237
освежает 105
Дягиль 35, 84, 85
Жаропонижающее 74, 75
Железы 162, 164
внутренней секреции 163, 186
пищеварительные 239
поджелудочные 239
половые 48
предстательная 205
слюнные 200
Желтая горчица 79
Желудок 183
Желудочно-кишечные

расстройства 84
Желудочно-кишечный
тракт 39, 44, 51, 82, 83,
87, 93, 117, 118, 198, 199, 224, 225
воспаление 203
противопоказания 87
спазмы 216
язва 228
Желчегонное 103, 115, 155, 178, 231, 237, 239
Желчнокаменная болезнь 41, 128
Желчный пузырь 163
воспаление 199
застой 78
Жемчужный лук 131
Женские болезни 140, 147, 240
Жировой обмен 210
ЖКТ. См. Желудочно-кишечный тракт
Заболевания
 бронхов 43
 горла 75
 инфекционные 114
 легких 43
 печени 112
 почек 46
 сосудистые 129
Закупорка сосудов 168
Запор 152, 171
Застой желчи 77
Звездчатый анис 49
Зеленый тмин 200, 201
Зира 36, 86, 87, 88, 157
семена 117
Зубная боль 101, 138
Зубровка 88, 89, 90
Зубы 69, 70, 99, 154, 233, 234, 240, 241
Изжога 101
 противопоказания 149
Икота 212
Илан 47
Имбирь 28, 34, 71, 91, 92, 93, 95, 117, 133, 134, 171
 молотый 28
 нежный 99
Иммунитет 17, 20, 21, 58, 59, 61, 77, 78, 104, 126, 144, 167,
210, 227

ослабленный 45
стимуляция 100
Иммунодефицит 128
Иммуностимулятор 20, 21, 25, 105, 107
Инг 47
Индийская горчица 80
Индийский анис 49
Индийский тмин 86
Индонезийская корица 108
Инфекции 113
Инфекционные заболевания 41, 84, 114
Ипохондрия 99, 101
Иранский шафран 236
Ирный корень 39
Иссоп 37, 56, 96, 97, 98, 99
Итальянский цикорий 223
Кавказская акация 83
Калган 36, 99, 100, 101
корень 100
Калий 93
Камни 39, 77, 78
Каперсы 34, 36, 82, 102, 103, 104
Капилляры 162
Капли датского короля 43
Капуста 190
Кардамон 29, 62, 63, 104, 105, 106, 107, 116, 134
зеленый 105
Кардобенедикт 238
Каркаде 75, 76
Карри 28, 69, 88, 107
Кассия 108, 109, 117, 118, 119
молотая 108
Кашель 41, 43, 50, 58, 83, 84, 96, 97, 106, 138, 155, 166, 195,
196, 204, 205, 216, 234
Кервель 110, 113, 132, 198
корень 113
Киндзи 113
Кинза 29, 113
Кислотность желудочного сока
высокая 208, 212
низкая 207
Китайская горчица 80
Китайская корица 108
Китайский анис 49

Кишечник 41, 45, 62, 71, 182, 196
воспаление 97, 100
вялость 70
гнилостные бактерии 211
микрофлора 76
моторика 43
очистка 35
перистальтика 110, 211
раздражение 216
раздражение стенок 232
секреторная функция 85
спазмы 61, 70, 115, 199, 225
язва 78
Кишечные колики 43, 44, 152
Кишечные спазмы 52
Климакс 37, 39
женские болезни 40
Кмин 86
Кожа 18, 39, 41, 115, 176, 208, 212
Кокосовая стружка 66
Колики 42, 70, 86, 126, 151
желудочные 87, 167
кишечные 43, 44, 152
у детей 199
Кориандр 29, 56, 88, 113, 114, 115, 116, 157, 202
семена 114
Корианон 113
Корица 27, 34, 37, 63, 74, 108, 117, 118, 119, 120, 121
индонезийская 108
китайская 108
Коричневая горчица 80
Кормление грудью
повышение лактации 199
противопоказания 115, 188, 225
Кроветворение 165, 166, 168
Кровообращение 123, 185
Кровоостанавливающее 40, 226
Кровоподтек 98
Круглолистная мята 148
Кудрявая мята 148
Кумарин 90, 109
Кумин 86, 198
сладкий 215
Кунжут 35, 83, 121, 122, 123, 124, 125

Кунжутное масло 121, 122, 123
Купырь 84, 110
Куркума 28, 34, 35, 69, 88, 107, 116, 134, 147
Кюзбара 113
Лавровый лист 56, 59, 117, 125, 126
Лактация 42, 44, 199, 233, 234
Лапчатка 100
Ларингит 85, 97
Легкие 42
Ленгкуас 101
Лепёха 39
Лесная мята 148
Липидный обмен 76
Лихорадка 46, 63, 65, 212
Лук 29, 51, 81, 128,
129, 130, 131, 133,
134, 135, 136, 147,
198, 227, 231
батун 129, 130
египетский 231
жемчужный 131
зеленый 29, 132
зимний 130
красный 29
медвежий 227
победный 227
порей 129, 131, 132
причесночный 230
резанец 134
сибирский 227
скорода 134
шалот 133
Луковый порошок 29
Майоран 28, 34, 37, 56, 136, 137, 138, 139, 140
Мальва 74, 75
Маточник 140, 141
Мацис 145
Медвежий лук 227
Мелисса 36, 140, 141, 142
Менструальный цикл 42, 44, 70, 136, 138
Менструации 138
нормализация цикла 44
Метеоризм 41, 43, 47, 48, 84, 167, 171, 186, 216
у детей 87

Мехвия 201
Мигрень 48, 104, 106, 212
Микрофлора кишечника
противопоказания 232
Миндаль 107
Миозит 145
Миокард 156
Моденский уксус 214
Мозговая активность 114
Мозоли 136, 139
Монарда 60, 150
Морская горчица 79
Морщины 18
Мочевой пузырь 164, 208
камни 165
Мочегонное 35, 40, 44, 46, 85, 126, 129, 132, 138, 164, 178,
185, 196, 200, 205, 222, 231, 237, 239
Мочегонное средство 46
Мочекаменная болезнь 41, 128
противопоказания 165
Мужская репродуктивная сфера 205
Мускатный орех 28, 36, 37, 71, 117, 143, 145, 146, 147
Мускатный цвет 117, 146
Мышление 148
Мышцы 156, 158
Мята 35, 36, 56, 99, 115, 141, 142, 147, 148, 149, 150, 161, 201
виды 149
перечная 28
садовая 150
чай 149
Надпочечники 47, 48
Насморк
аллергический 100
Невроз 37
Невроз сердца 152
Неврозы 37, 40, 96, 97
Невротические нарушения 152
Нервная система 35, 36, 48, 87, 123, 141, 145, 147, 148, 155,
162, 182, 185, 216, 225, 237
противопоказания 98
у детей 87
укрепление 44
Нервные расстройства 36, 65, 103
Нервы 42, 63, 86, 180, 204, 215, 224

Неуверенность 61
Неустойчивое настроение 152
Нижние дыхательные пути 153
Нонпарель 102
Обезболивающее 37
Обеззараживающее 212
Обмен веществ 73, 101, 110, 112, 119, 121, 122, 128, 129, 136,
138, 151, 152, 153, 162, 163, 166, 167, 175, 185, 206, 208, 239
Общеукрепляющее 49, 210, 211
Огуречная трава 37, 151, 153
Одышка 186, 233
Ожоги 46, 212
Омолаживающее 210
Омоложение организма 185
Онкологические заболевания 18
Органы дыхания 110
Орегано 26, 27, 29, 35, 37, 103, 151, 154, 156, 170
ОРЗ 91, 93. См.
Оспа 114
Остеохондроз 47, 48, 122, 143, 145, 205
Острое респираторное заболевание. См. ОРЗ
Отеки 87
Отложение солей
в почках 185
в суставах 185
Отравление
пищевое 101, 211
Отравления 154
Отрыжка 212
Отхаркивающее 43, 85, 92, 97
Очистка 33, 34, 35, 39, 57, 82, 125, 128, 151, 177, 178, 183,
227, 240, 241
выделительной
системы 34
желчевыводящих путей 34
желчного пузыря 58
желчных протоков 75, 84
крови 34, 40, 130, 152, 185, 227
лимфы 227
от алкоголя в крови 34, 75
от токсинов 34, 40, 83
от шлаков 126
печени 34, 58, 75, 83, 84
почек 34, 75

сосудов 34, 40
стенок сосудов 233
суставов 35
Пажитник 56, 156, 157, 158, 159, 160
бобы 159
голубой 157, 161
греческий 157, 160, 161, 162
листья 160
масло 158
семена 157, 160
сенной 157
Пажитника семена 88, 117, 158, 159, 160, 161
Память 36, 39, 40, 82, 83, 233, 234, 236, 238
Панкреатит 198, 199
Паприка 28, 34, 161, 162, 166, 167, 168, 169, 171, 229
виды 168
семена 167
Пародонтоз 70
Пастернак 35, 162, 163, 164, 165
Переутомление 185
Перец 28, 53, 71, 73,
81, 90, 95, 96, 117,
120, 135, 138, 139,
147, 156, 160, 161, 162,
167, 171, 172, 173, 174,
175, 176, 177, 198, 224
белый 28
греческий 117
зеленый 174
кайенский 176
острый 56
сычуальский 175
черный 117, 174
чили 117
Перечная мята 148, 149
Петроселинум 177
Петрушка 28, 29, 56, 59, 99, 110, 113, 114, 125, 132, 147, 149,
161, 177, 178, 179, 180, 197
Печень 83, 84, 90, 110, 112, 137, 155, 168, 175, 206, 208, 211,
233, 237, 239, 240, 241
воспаление 196, 234
очистка 34
Пищеварение 30, 34, 42,
50, 51, 61, 62, 63, 65,

70, 76, 79, 85, 87, 88,
89, 93, 98, 99, 100, 104,
105, 108, 110, 112, 115, 121, 123, 127, 128, 129, 138, 145, 147,
149, 151, 163, 166, 167, 170, 171, 172, 174, 175, 176, 182, 206, 208,
211, 218, 219, 236, 237
дисфункция 152
Пищеварительные расстройства 225
Победный лук 227
Повышение самооценки 59
Подагра 110, 112, 122, 127, 130, 204, 205, 212, 216
Поджелудочная железа 239
воспаление 199
Полиартрит 47, 48
Полифенолы 207
Половая слабость 180
Половые железы 47, 48
Послеинфарктное состояние 53
Потенция 39, 143
Потогонное 35, 85, 92, 103, 126, 129, 178, 196, 237, 239
Потоотделение
регулирование 97
Почечная колика 52
Почки 46, 104, 125, 137, 164, 168, 175, 177, 196, 212, 237,
239, 240, 241
воспаление 42, 78, 178, 234
камни 164
очистка 34
Предстательная железа 205
Приворотное зелье 114
Приправа 24
Простуда 43, 57, 58, 75, 85, 106, 114
Противовоспалительное 46, 49, 50, 114, 126, 153, 155, 196,
200, 210, 234
Противогеморройное 115
Противогрибковое 234
Противоопухолевая активность 84, 129
Противоопухолевое 84, 133
Противоревматическое 46
Противосудорожное 237
Пряности 25
Психика 37, 61
Психические заболевания 36, 65
Психологическое перенапряжение 37
Пять специй 73, 101

Пять трав 26
Радиккьо 223
Радикулит 47, 48, 82, 83, 195
Радиччио 223
Раздражительность 105
Ракия 42
Рана 70, 138, 141, 181, 212
воспаление 216
заживление 83, 103
Ранозаживляющее 87, 129
Раны 98, 102, 136, 140
Ревматизм 46, 57, 58, 63, 65, 102, 128, 130
Реган 51
Репродуктивная система
женщин 200
мужчин 200
Репчатый лук 131, 134
Римский тмин 86
Розелла 74
Розмарин 27, 36, 37,
156, 180, 181, 182,
183, 198, 235
Рокамболь 230
Рост волос 39
Рэдиччио 223
Садовая мята 148, 150
Салат-латук 29
Салатная горчица 79
Самооценка 37, 61
Сарептская горчица 80
САРК 22, 23, 27, 30
Сахар в крови 93, 115,
203
Сахарный диабет 27, 91,
108, 110, 113, 117, 119,
121, 122, 129, 151, 183,
221, 222, 236, 239
2-го типа 186
Свежее дыхание 98
Свертываемость крови 53
Свертывание крови 239
Свободные радикалы 18, 20, 21
Северный лимон 57
Седативное 85

Сезам 121
Селезенка 105, 239
Селера 183
Сельдерей 29, 35, 36, 56, 111, 132, 183, 184, 185, 186, 187,
188, 189
Семена
аниса 43
аннато 46
Сердечная деятельность 114
Сердечная мышца 43, 83
Сердечная недостаточность
противопоказания 196
Сердечное жжение 106
Сердечно-сосудистая система 52, 155, 185
сердечно-сосудистые заболевания 18
Сердечный ритм 43, 62, 63, 141
Сердце 30, 42, 47, 61, 62, 86, 87, 91, 97, 106, 140, 141, 177,
183, 236, 237
Сибирский лук 227
Синяк 98
Слабительное 44, 115
Сминдух 156, 160
Соевый соус 25, 190, 191, 192, 193
Солевой обмен 204, 205
Солнечный удар 46
Сонливость 37, 65
Сосудистые патологии 152
Сосудорасширяющее 40, 216
Сосуды 61, 86, 128, 166, 233
Спазмолитик 40, 52, 85, 141, 165
Спазмы 51, 69, 84, 104, 140, 156, 198, 215, 224
бронхов 41, 52, 200
гладкой мускулатуры 52, 85
головного мозга 233
желудка 225
ЖКТ 87, 167, 216
кишечника 52, 61, 70, 115, 199, 225
коронарные 106
пищевода 70, 158
сосудов 85, 203, 232
Специи 25
Свертываемость крови 115
Сыпной тиф 114
Старость 48

Стафилококк 97
Стенки капилляров 163
Стенокардия 96, 97, 168, 206, 216
Стоматит 125
Суданская роза 74, 75
Суставы 122, 126, 151, 183, 185
Табили 201, 202
Тандури масала 116
Тархун 240
Татарский сабельник 39
Тахина 124
Творческие способности 37, 59, 61
Тимьян 27, 28, 35, 37, 132, 156, 195, 196, 197
Тмин 28, 45, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204
Тминный тимьян 197
Тонизирующее 36, 37, 52, 65, 72, 97, 126, 144, 155, 158, 163,
171, 181, 225, 238
Тошнота 91
Трахеит 97
Тромбоз 63
противопоказания 53, 123
Тромбофлебит
противопоказания 53, 115, 123
Тромбы 117
Туберкулез 165
легких 78
Укроп 29, 56, 59, 99, 161, 204, 205, 206, 215
волошский 215
Укропная вода 215
Уксус 206, 208
бальзамический 214
винный 209, 212
виноградный 207, 208
моденский 214
противопоказания 212
яблочный 210, 212, 213
Укусы 154, 212
Ум 49, 50, 69, 117, 147, 236
Умственная 47
Умственная активность 48
Уныние 61, 101
Усянмянь 69, 101
Успокаивающее 49, 148, 237
Усталость 70

Уцхо-сунели 156, 161
Фармакопей 152
Фенхель 29, 35, 36, 44, 45, 73, 99, 161, 204, 215, 216, 217
иностраннй 45
семена 215
Физическая активность 48
Флавоноиды 46, 210, 234
Фризе 223
Функция почек 185
Хмели-сунели 56, 160, 161
Холестерин 74, 108, 110, 117, 119, 158, 203
Холестериновые бляшки 76, 210
Холецистит 199
Храп 91, 93
Хрен 35, 218, 219, 220, 221
белый 220
красный 220
Хульба 160
Хурма 90
Цикорий 221, 222, 223, 224
корень 223
Цистит 208
Чабер 56, 161, 162, 195, 198, 224, 225, 226
Чабрец 29, 37, 132, 153, 195
Чай 44, 59, 60, 61, 72, 75, 76, 94, 120, 140, 142, 149, 150, 151,
172, 196, 234, 235, 237, 240
анисовый 44
для сердца 63
каркаде 75
с бергамотом 61
Чаман 88, 157, 160
Черемша 35, 227, 228
сырая 228
Черный тмин. См. Тмин
Чеснок 29, 35, 48, 51, 55, 81, 125, 227, 228, 229, 230, 231, 232,
233
испанский 231
конский 231
Чесночное масло 34, 233
Чесночный порошок 29
Чили 28, 117, 176, 177, 202
Шалот 133
Шалфей 28, 36, 132, 139, 197, 233, 234, 235, 236
Шамбала 156, 157, 161

Шарена сол 160, 161
Шафран 36, 56, 107, 236, 237, 238, 239, 240
имеретинский 238
иранский 236
оранжевый 236
Шнитт-лук 134
Щитовидная железа 102, 103
гиперфункция 122
противопоказания 225
Эндокринная система 153
Эпилепсия
противопоказания 98
Эскариол 223
Эстрагон 28, 149, 240, 241, 242
Эфирное масло
бергамота 61
Яблочный уксус 34, 210, 211, 213
Явр 39
Язва 42, 71, 87, 208
желудка 78, 130, 185, 225
ЖКТ 228
противопоказания 76, 196, 212, 220